J. KRISHNAMURTI

TRAGEDIA DEL HOMBRE Y DEL MUNDO:

LA MENTE MECANICA

EDITORIAL "SER"

1967

Pláticas de
J. KRISHNAMURTI
en Europa

TRAGEDIA DEL HOMBRE Y DEL MUNDO:

LA MENTE MECÁNICA

Título del original inglés:
Talks by Krishnamurti in Europe - 1962 y 1963

ÍNDICE

1962

A modo de prologo 7
I. 1ª Plática y discusión en Saanen 15
II. 2ª Plática y discusión en Saanen 24
III. 3ª Plática en Saanen 36
Si en el acto mismo de escuchar no se experimenta, entonces el escuchar queda en el nivel verbal, que es de poco o ningún valor. Más para experimentar, necesita uno gran sensibilidad; y ¿cómo va uno a tener esta sensibilidad? 42
Aun sin que os convirtáis en autoridad para nosotros, ¿no estáis influyéndonos por medio de vuestras palabras, vuestras maneras, gestos ,etc.? …..44
Cuando hay integración total de la mente, emociones y cuerpo, ¿no hay amor en ese estado? 44
Técnica implica esfuerzo, adaptación, disciplina, realización, y aquello de que habláis parece negar todo eso. ¿Es así? 45
IV. 4ª Plática y discusión en Saanen 46
V. 5ª Plática y discusión en Saanen 59
VI. 6ª Plática en Saanen 71
¿No hay motivo alguno en el aprender acerca de uno mismo? 77
¿No carece de madurez la mente que está presa en los hábitos? 79
¿Puede uno disolver el miedo completamente si encuentra la causa del miedo? 81
VII. 7ª Plática en Saanen 82
¿Es una cualidad la pasión o intensidad? 88
¿Tenemos todos la misma capacidad para la pasión? 89
Habéis dicho que el dolor es una cosa bella, y sin embargo decís que tenemos que librarnos de él 89
¿Es pasión o intensidad el deseo de saber? 90
¿ No hay amor sin pasión? 91
¿Es posible para un ser humano estar permanentemente en un estado de comprensión? 92
VIII. 8ª Plática y discusión en Saanen 93
IX. 9ª Plática en Saanen 102
¿Es distinta de la meditación la inocencia que habéis descrito? 108
Tal vez podamos encontrarnos en este estado de atención o meditación mientras estamos despiertos durante el día, pero ¿qué ocurre cuando nos vamos a dormir? 109
¿Existen visiones no condicionadas? 111
No veo la relación entre la muerte y el dolor, y el estado de meditación 111
¿Es distinta la creatividad de los grandes artistas del movimiento de creación de que habláis? 112
X. 10ª Plática en Saanen 113
¿No es la libertad como el aire, y no nos hemos construido para nosotros mismos una tienda como esta, que impide que el aire entre? Con sólo que perforemos la tienda, el aire se derramará en el interior 119
¿Viene por la voluntad el cambio de que habláis? ¿Hay un motivo tras de él? 120
Este cambio de que habláis parece ser un poco una treta. Si me digo: 'Quiero cambiar', tengo un motivo; así pues, tengo que cambiar sin querer cambiar. El mismo problema existe con la ambición: no puede uno librarse de la ambición queriendo librarse de ella. Por eso, toda la cuestión no puede ser más que una treta 121
¿Cómo podemos impedir el condicionamiento de los niños? . 122
¿Es, eso de que habláis, el comienzo de un hombre nuevo? Si lo es, ¿irá adelante ese hombre nuevo, y serán enteramente distintos sus problemas? 123
¿Cómo puede comprender lo que es verdad una mente condicionada? 125

1963

XI. 1ª Plática en Saanen 125
¿No es resultado de la distracción el deterioro mental que se está produciendo en cada uno de nosotros 131
¿Es posible que cl cerebro esté jamás quieto? 132
Cuando miramos una flor, por asociación y memoria la nombramos inmediatamente, decimos que es una rosa o una violeta. Como esta verbalización se realiza de modo tan instantáneo, ¿qué podemos hacer al respecto? 133
Cuando vemos una flor, o un árbol, hay generalmente dos estados mentales, uno después del otro. Durante uno o dos segundos, no somos conscientes de mirar, simplemente miramos, pero un momento después empezamos a traducir lo que vemos en términos de nuestras ideas establecidas; queremos descubrir si puede fotografiarse, etc.....135
¿Cuál es la relación del individuo con la sociedad? 136
XII. 2ª Plática en Saanen 137
¿Cuál es la verdadera función del pensamiento? 145
XIII. 3ª Plática en Saanen 148
¿Quisierais ahondar en el problema de lo inconsciente? ¿Cómo puede uno ser consciente de lo inconsciente? ¿Cómo puede examinarlo, dejarlo al descubierto, desplegarlo? 157
¿Surgen de lo desconocido las intuiciones? 159
Usáis la palabra 'mente' en formas muy diferentes. ¿Qué entendéis por 'mente'? 159
XIV. 4ª Plática en Saanen 161
¿Cómo vamos a estar libres de influencia para poder ver un hecho como tal? 170

¿Cómo puede una cosa mecánica como el cerebro, llegar a ser parte de la cosa total llamada mente? 172
XV. 5ª Plática y discusión en Saanen . .173
XVI. 6ª Plática y discusión en Saanen .184
¿Es el humor una evasión del dolor? 191
¿Qué podéis decirnos del dolor que no es por uno mismo, sino que es dolor por otro? 191
Comprendo que para estar completamente libre de dolor, tiene uno que darse cuenta totalmente, estar plenamente atento todo el tiempo. Yo tengo raros momentos de percepción total, pero el resto del tiempo estoy preso en un estado de inatención. ¿Estoy condenado a esto por el resto de mi vida, y no puedo, por consiguiente, estar jamas libre del dolor? 194
¿Hasta qué punto es atenuado el dolor por la aceptación? 195
XVII. 7ª Plática en Saanen …. 196
¿Es el morir un acto de voluntad, o es lo desconocido mismo? 206
XVIII. 8ª Plática en Saanen 207
¿Cómo puede mantenerse la atención que fluye del darse cuenta? 215
Cuando estoy escuchando lo que se dice aquí, me siento muy vivo y sensible; pero cuando me voy solo, o cuando estoy en mi casa, esta sensibilidad desaparece . 217
¿No creáis que el deseo de liberarse es en parte la causa de nuestro condicionamiento? 217
XIX. 9ª Plática en Saanen 218
Para darse cuenta tiene uno que meditar, y la meditación implica completa armonía de pensamiento y sentimiento. Si uno es incapaz de esa completa armonía, ¿cómo puede darse cuenta? 224
Cuando una madre da a luz un niño, se preocupa por él inmediatamente. ¿No hay amor en esa acción, aun cuando pueda la mujer no tener una mente inocente? 225
Para pensar con claridad, para observar directamente, decís que necesitarnos espacio en la mente, espacio entre uno mismo y lo que uno ve. La mayoría de nosotros carecemos de tal espacio, nuestras mentes están atestadas de ideas, atiborradas de recuerdos. ¿Cómo vamos a lograr ese espacio? 226
¿Hay diferencia entre observarse y observar algo exterior? .226
¿Es buena la acción espontánea? 228
XX. - 10ª Plática en Saanen 228
¿Puedo preguntar quién es el que se da cuenta, y si hay diferencia entre el darse cuenta y la observación del observador? 236
¿Habláis de la inmensa energía que se requiere para la atención completa. ¿Cómo va uno a tener esa energía? 237

A modo de prólogo

Sin comprender el mecanismo, todo el proceso de la propia mente, no puede uno ir muy lejos; y tenemos que emprender un viaje en lo atemporal. Para hacer esto, tenemos que empezar muy cerca: en nosotros mismos. Por esto es tan importante darse cuenta del funcionamiento de la propia mente, lo cual es el comienzo del conocimiento de sí mismo *.

Por todo el mundo, mentes superficiales y hábiles, con su capacidad para escribir y expresarse, influyen sobre muchísimas personas para que den cada vez más importancia a la información o el conocimiento, volviéndolas por consiguiente cada vez más dependientes de las cosas externas. Aunque útil y necesario en ciertos niveles de la existencia, el conocimiento no es un fin en sí mismo, y cuando se le da indebida importancia se convierte en una fuente de ansiedad, de culpabilidad, de desesperación *.

La mente se ha adiestrado en el conocimiento y ha pasado por muchas turbaciones, muchas experiencias, sujeta a innumerables influencias; ¿y puede una mente así liberarse de todo ese trasfondo y ser inocente? Por cierto, sólo la mente inocente es la que no tiene ansiedad, miedo, desesperación. Pero en el mundo moderno estamos encerrados en el miedo, en la desesperación, en un gran sentimiento de incertidumbre *.

Tenemos diversas formas de desesperación: la desesperación por no poder realizarnos, por no lograr una meta, por no ser alguien en este mundo, etc. Está también la desesperación de la soledad, y la desesperación de la interminable confusión. No sabiendo qué hacer, acudimos a alguien -un líder político, religioso o científico- para que nos diga qué hay que hacer, y tarde o temprano llegamos a conocer la completa futilidad de que meramente se nos diga qué hay que hacer. Como estamos inseguros y en desesperación, acopiamos experiencia como conocimiento; pero el conocimiento no disipa la desesperación, la experiencia no elimina el sentimiento de ansiedad en la vida. Para mí, el trasfondo de conocimiento o experiencia, con su incesante exigencia de más experiencia todavía, es la fuente de la desesperación, porque no hay inocencia en este estado condicionado. Es sólo la mente fresca, inocente, la que no tienen desesperación. Pero la mayoría de nosotros nos pondríamos a dormir si no hubiera reto exterior. Si no tuviéramos que ganarnos la vida, competir con el prójimo, entendernos con nuestro jefe; si no existieran los estímulos de la propaganda, los artículos de revistas que nos dicen cómo lograr éxito, como un limpiabotas puede llegar a millonario, presidente o lo que sea; si no existieran estos estímulos, exigencias y retos externos, la mayoría de nosotros tendríamos una vida insípida, estancada, estúpida. Y no es que nuestra vida no sea ya así, es así; pero esta constante presión desde fuera nos mantiene en marcha *.

No estamos abogando por la ignorancia. Para mí, la ignorancia no es la falta de conocimientos librescos. Si no habéis leído las últimas novelas, si no estéis familiarizados con la filosofía del materialismo dialéctico y todo lo demás, esto en sí mismo no significa que seáis ignorantes. Para mí, ignorancia es el no darse cuenta del funcionamiento de la propia mente. La falta de conocimiento propio es la esencia de la ignorancia. No digo que debáis rechazar todo conocimiento libresco. No podemos. Lo que señalo es que una mente despierta no necesita del estimulo del reto y la respuesta. Como está despierta, no busca ninguna experiencia. Es luz en sí misma. Y, por cierto, una mente así puede vivir en este mundo de culpabilidad sin ansiedad y sin desesperación. Es la mente que no ha despertado, que es dependiente, que es ignorante de sí misma, la que se halla en un estado de conflicto y miseria *.

Todos vamos envejeciendo, aun los jóvenes envejecen, y cuanto más envejecemos tanto más nos volvemos rígidamente fijos en nuestro condicionamiento. Nuestros hábitos de pensamiento se hacen más pesados, nuestros días se toman más y más una rutina, y cualquier cosa que amenace lo habitual, la rutina, engendra ansiedad y temor. E inevitablemente, al final de todo eso está la muerte, que llega a ser otro tremendo dolor. No es pues la mente hábil, ni la infortunada, ni la que se ha vuelto filosófica, racionalizándolo todo para no ser perturbada; no es ninguna de estas, sino sólo la mente inocente la que puede comprender, la que puede conocer o darse cuente de ese extraordinario algo que puede llamarse lo innominable, lo inmensurable, o como queráis *.

La sociedad, con su código de ética, sus responsabilidades, sus valores tradicionales, insiste en su exigencia de que el individuo se ajuste al patrón establecido, y a esta conformidad la llama moralidad; y es inmoral la persona que se desvía del patrón. Pero, por cierto, uno tiene que estar totalmente libre del patrón, tiene que romper por completo con la estructura psicológica de la sociedad, lo que significa que tiene que darse cuenta de toda esta estructura en sí mismo, tanto en la mente inconsciente como en lo consciente *.

La sociedad exige obediencia, la obediencia que una madre espera de su hijo, y por ser esclavos de la influencia aceptamos instintivamente la autoridad de la sociedad, la autoridad del sacerdote, la autoridad del símbolo, la autoridad de la tradición. En cuestiones tales como mantener la derecha en el camino, pagar los

impuestos, etc., debemos naturalmente aceptar la autoridad de la ley; pero no estamos hablando de eso. Hablamos de la tendencia psicológica a obedecer, que implica esclavitud a la influencia *.

Por cierto, en un mundo confuso en el que hay tanto conflicto y miseria, es extraordinariamente urgente comprender que la libertad es el requisito primario de la mente humana, no el consuelo, no un fugaz momento de placer, sino una libertad total, en la cual puede únicamente haber felicidad. Pues la felicidad no es un fin en sí misma; como la virtud, ella es un subproducto de la libertad. Una persona que es libre es virtuosa; pero un hombre que sólo practica la virtud adaptándose al patrón establecido por la sociedad, jamás puede saber lo que es la libertad, y por lo tanto nunca puede ser virtuoso *.

Sin estar libre del pasado no hay libertad en absoluto, porque la mente jamás es nueva, fresca. Sólo la mente fresca, inocente, es libre. La libertad no tiene nada que ver con la edad, nada que hacer con la experiencia; y me parece que la esencia misma de la libertad reside en la comprensión de todo el mecanismo del hábito, tanto consciente como inconsciente. No es cuestión de poner fin al hábito, sino de ver totalmente tu estructura. Tenéis que observar cómo se forman los hábitos y cómo, desechando o resistiendo uno, se crea otro. Lo que importa es ser enteramente consciente del hábito; porque entonces, como veréis por vosotros mismos, ya no existe más la formación de hábitos. Resistirlo, combatirlo, rechazarlo, sólo da continuidad al hábito. Cuando combatís un hábito determinado, le dais vida, y entonces el hecho mismo de combatirlo se convierte en un hábito más. Pero si sencillamente os dais cuenta de toda la estructura del hábito sin resistencia, entonces hallaréis que os libráis de él, y en esa libertad tiene lugar una cosa nueva *.

Psicológicamente somos el resultado de nuestro ambiente educativo y social. La sociedad, con sus códigos de moralidad, sus creencias y dogmas, sus contradicciones, conflictos, sus ambiciones, codicias, envidias, guerras, es lo que *nosotros* somos. Decimos que en esencia somos el espíritu, que somos el alma, que formamos parte de Dios, pero estas son meras ideas que nos da la propaganda de la iglesia o de alguna sociedad religiosa; o la hemos recogido de los libros, o de nuestros padres, que reflejan el condicionamiento de una cultura particular. Somos pues, esencialmente, un manojo de recuerdos, un puñado de palabras *.

¿En qué estamos interesados la mayoría de nosotros? Si tenemos dinero, nos volvemos hacia las cosas llamadas espirituales, o nos entregamos a los entretenimientos intelectuales, o discutimos de arte, o nos dedicamos a pintar para expresarnos. Si no tenemos dinero, tenemos ocupado el tiempo día tras día en ganarlo, y estamos atrapados en esa miseria, en su interminable rutina y fastidio. La mayoría de nosotros estamos adiestrados para funcionar mecánicamente en algún empleo, año tras año. Tenemos responsabilidades, esposa e hijos que sostener, y, presos en este enloquecido mundo, tratamos de ser serios, de volvernos religiosos; vamos a la iglesia, ingresamos en esta o aquella organización religiosa. Pero nada de eso producirá esta extraordinaria transformación de la mente. El mundo se encuentra en un estado de crisis, y hay desintegración, degeneración. Nos vemos aprisionados en esta ola de degeneración, y parece que somos enteramente incapaces de salir de ella *.

Nuestra conciencia es el área entera de nuestro pensamiento, todo el campo de la idea y de la ideación. El pensamiento organizado llega a ser la idea de la que surge la acción: y la conciencia está formada por las muchas capas de pensamiento, tanto ocultas como manifiestas, lo consciente lo mismo que lo inconsciente. Es el campo de lo conocido, de la tradición, del recuerdo de lo que ha sido. Es lo que hemos aprendido, el pasado en relación con el presente. El pasado que hemos heredado a lo largo de los siglos, el pasado de la raza, de la nación, de la comunidad, de la familia; los símbolos, las palabras, las experiencias, el choque de los contradictorios deseos; las innumerables luchas, los placeres y los dolores; las cosas que hemos aprendido de nuestros antepasados, y las modernas técnicas que se han agregado: *todo* esto es la conciencia, es el campo del pensamiento, el campo de lo conocido, y nosotros vivimos en su superficie. Se nos enseña desde la infancia a adquirir conocimientos, a competir; aprendemos una técnica, nos especializamos en determinada dirección para tener un empleo y ganarnos la vida. Esta es toda nuestra educación, por lo cual continuamos viviendo en la superficie; y bajo la superficie existe este enorme pasado, el tiempo inmemorial. Todo eso es lo conocido. Aunque no nos damos cuenta de lo inconsciente, ello está no obstante dentro del campo de lo conocido. Este es uno de los mayores problemas de la vida moderna, porque se nos enseña, se nos educa, se nos condiciona para seguir dentro del campo de lo conocido, y dentro de ese campo hay incesante ansiedad, desesperación, miseria, confusión, dolor. Sólo el inocente puede ser creativo, puede crear algo nuevo y no sólo producir mecánicamente un cuadro, una poesía, o lo que sea *.

La mayoría de nosotros somos esclavos de las palabras, y las palabras han llegado a ser extraordinariamente importantes. Las palabras son necesarias como medio de comunicar, mas para la mayoría de nosotros, la palabra es la mente, y estamos esclavizados por las palabras. Hasta que comprendamos esta profunda cuestión de la verbalización, y la importancia de la palabra, y cuán esclavos somos de las palabras, seguiremos pensando mecánicamente, como computadoras. La computadora es la palabra y el problema. Sin

el problema y la palabra; no habría computadora, no tendría ningún valor. Para la mayoría de los seres humanos también, la palabra y el problema son enormemente importantes *.

A menos que haya un cambio completo, una completa mutación en toda la conciencia del individuo, cualquier sociedad basada en los impulsos adquisitivos y la agresión, está destinada a ser más y más cruel, más y más tiránica, más y más entregada a los valores materialistas, lo que significa que la mente se hará cada vez más esclava de esos valores. No sé si os dais cuenta de todo esto. Probablemente la mayoría de vosotros leéis los diarios cada día, y desgraciadamente os habituáis a ello, os habituáis a leer sobre las crueldades, los asesinatos, las brutalidades. Leer todo eso cada día embota la mente, y así se acostumbra uno a estas cosas *.

Observa uno el catastrófico estado del mundo, y siente que tiene que haber una tremenda revolución, una completa mutación en la mente, de modo que el ser humano sea realmente un ser humano, libre de problemas, libre de dolor, que viva una existencia plena, rica, completa, y que no sea la entidad torturada, conducida, condicionada, que ahora es *.

Tenéis que daros cuenta de los movimientos de vuestros pensamientos, tenéis que observar vuestras actividades, tanto conscientes como inconscientes, sin evaluación. Esto requiere una mente extraordinariamente alerta, activa. Pero en la mayoría de nosotros la mente es torpe, está medio dormida; sólo partes de ella son activas, las partes especializadas, con las cuales funcionamos automáticamente mediante la asociación, como un cerebro electrónico *.

Observamos que en la moderna civilización, en la que todo está siendo altamente organizado, hay cada vez menos y menos libertad en la acción. Estamos perdiendo espontaneidad y pasión en la acción. Para la mayoría de nosotros, la acción se ha convertido en rutina. Ya sea que vayamos a la oficina cada día, que lavemos platos en la cocina, que escribamos, pintemos, o lo que queráis, nuestra acción se está haciendo más y más canalizada, amoldada a una serie de normas, y cuando todo lo que hacemos se reduce así a una rutina obviamente no se pone en duda la acción, no se inquiere en la acción en absoluto *.

Cada uno de nosotros necesita una total mutación, debe haber una completa transformación en lo más profundo, en las raíces mismas de nuestra conciencia; de otro modo somos meros autómatas viviendo en un mundo sombrío, superficial, con todos sus conflictos, dolores, miserias, y respondiendo sólo a las exigencias y apremios más superficiales. Para producir esta fundamental revolución interna, necesitamos indagar la acción; debemos descubrir si hay una acción que no es dictada por las circunstancias, por la ambición, por las exigencias sociales, por los ideales reformatorios, por las presiones nacionalistas o de otra clase. Para descubrir si existe tal acción, me parece que necesitamos penetrar muy profundamente en nosotros mismos, tan profundo que la mente ya no esté operando más de acuerdo a ideas, conclusiones, recuerdos, y sea por lo tanto capaz de vivir en ese total presente que por sí solo modifica la naturaleza de la acción *.

* Págs. 20; 25, 26, 27, 29, 30, 37, 40, 60, 63, 74, 128, 151, 161, 162, 168, 209, 218, 220.

I

Creo que, desde el principio mismo debería quedar bien claro con qué intención se realizan estas reuniones. Muchos cambios externos se están produciendo en el mundo; hay muchas presiones, muchas exigencias, innumerables problemas, y me parece que, para hacer frente a esta situación, tiene que transformarse por completo la psiquis. Con esta palabra, "psiquis", me refiero a la mente, a todo el proceso de nuestro pensar: nuestras actitudes, nuestros valores, nuestros hábitos, las muchas creencias y dogmas que hemos cultivado durante siglos. Creo que todo esto tiene que transformarse por completo, si hemos de enfrentar los urgentes problemas de la vida, y sobre esto me propongo hablar durante estas reuniones: sobre cómo producir este cambio radical, esta transformación de la mente.

Estas pláticas son, pues, muy serias, no son meramente una distracción para la mañana del domingo o cualquier otra mañana. Si sois realmente serios, y espero que lo seáis, entonces escucharéis por completo, sin limitaros a tomar una pequeña parte acá y allá; escucharéis la totalidad de lo que se está diciendo, y entonces vosotros y yo podremos explorar juntos cómo producir en nosotros mismos esta revolución radical. Con esa palabra "serios" me refiero a la intención de seguir una cuestión determinada hasta el fin mismo, os guste o no, explorar totalmente un aspecto determinado de la vida. No vamos a discutir problemas exteriores tales como el Mercado Común, cómo detener la bomba atómica, si debemos ir a la Luna, etc.; pero creo que esos problemas externos se comprenderán si podemos comprender los internos.

Me parece también que el problema exterior no es tan diferente del interior. Si uno piensa en ello, realmente no hay diferencia, por lo menos no hay línea de separación entre lo externo y lo interno. El vivir es como una marea que sale y entra. Tendrá muy poco sentido el concentrarse en el proceso interno del propio ser si no comprendemos también el proceso externo. Las actividades externas de la mente corresponden a las internas, y no nos llevará muy lejos el concentrarnos en unas, a la vez que descuidamos las otras.

Como dije, estas pláticas son muy serias, no son una forma de entretenimiento, y desde luego, no es nuestro propósito meramente intercambiar ideas. Las ideas, los conceptos, son pensamiento organizado, y tienen muy poca importancia para producir una revolución radical en la mente. Las ideas no cambian a un ser humano, sólo modifican la norma de la existencia. La mayoría de nosotros nos satisfacemos con ideas, aceptando las nuevas y desechando las viejas, o cambiando una creencia por otra; pero ese cambio, esa sustitución, no es más que un ajuste superficial; no produce una transformación radical. Por consiguiente no vamos a contentarnos con ideas, con fórmulas, conceptos. Vamos a ocuparnos, no de mitos, sino de hechos psicológicos, de nuestros propios temores, esperanzas, desesperaciones. Y sólo somos capaces de hacer frente a estos hechos psicológicos cuando sabemos cómo escucharlos, cómo observarlos sin condenación ni interpretación. Creo, pues, que es importante comprender qué entendemos por "escuchar", por observar, y esta mañana quisiera ocuparme un poco de esto.

La transformación no se produce por la acción de la voluntad, o por el deseo, que es otra forma de voluntad; no puede venir por el esfuerzo, que es también el resultado de un apremio, de un motivo, de una compulsión. Ni puede, esta transformación, esta revolución interna, tener lugar como resultado de alguna influencia o presión, o por el mero ajuste. Sólo puede llegar sin esfuerzo; esto lo examinaré después. Pero como ésta es la primera plática, tiene que ser evidentemente una especie de introducción, y es importante empezar por comprender qué entendemos por escuchar.

No sé si alguna vez habréis escuchado efectivamente algo. Tratad de escuchar ese arroyo que corre por allí, sin darle un nombre, sin atribuirle un significado, sin dejar que ello se interponga a vuestra atención: simplemente escucharlo. Sólo podéis escuchar cuando no hay ningún motivo que os haga escuchar. Si tenéis un motivo, entonces el motivo es lo importante, no el acto de escuchar. Escucháis para lograr o alcanzar algo, para llegar a alguna parte, de modo que vuestra atención está dividida; por lo tanto no estáis escuchando.

Por favor, prestad un poco de atención a este asunto, porque si no lo comprendéis plenamente, me temo que perdáis por completo todo el significado de estas pláticas.

Para mí, cualquier forma de esfuerzo para producir una revolución interna, pervierte o niega esa misma revolución. La transformación sólo puede sobrevenir cuando no hay esfuerzo de ninguna clase; y por eso es muy importante comprender lo que significa escuchar.

No podéis escuchar si estáis comparando lo que oís con lo que ya conocéis. Entonces estaréis meramente interpretando; y cuando hay interpretación, no se está escuchando. Si condenáis lo que oís porque creéis que debería ser diferente, o porque tenéis ciertas opiniones, entonces no estaréis escuchando. Y ciertamente no estáis escuchando si os limitáis a seguir una autoridad establecida o a sustituir una autoridad por otra.

El acto de escuchar es, pues, extraordinariamente difícil, porque estamos condicionados para aceptar o negar lo que oímos, para condenarlo, o para compararlo con lo que ya conocemos. Casi no existe el escuchar

no condicionado. Cuando digo algo, vuestra reacción natural, o más bien vuestra reacción condicionada, es aceptarlo o negarlo, o decir que ya lo sabéis, o que está en tal o cual libro, o que lo ha dicho tal o cual persona. En otras palabras, vuestra mente está ocupada con su propia actividad; y cuando esa actividad está en marcha, no estáis escuchando.

Por cierto que todo esto es muy lógico, racional y sensato, ¿verdad? No estamos hablando sobre algo misterioso.

Ahora bien, es sumamente arduo el acto de escuchar por completo algo que es un hecho -escucharlo sin opinión, sin juzgarlo, sin condenarlo, sin ninguna interferencia de la palabra. Eso requiere atención total, como lo requiere el acto de ver. Yo me pregunto si vemos jamás alguna cosa; un árbol, una montaña, un río, el rostro de la propia esposa o del marido, de un niño, o de alguien que pasa. Lo pongo en duda; porque las palabras, las ideas, las formulas, interfieren con lo que estamos viendo. Decís: "¡Qué linda montaña¡", y esa expresión misma os impide mirar, cosa que también es un hecho psicológico. Para ver algo completamente vuestra mente debe estar quieta, sin la interferencia de las ideas. La próxima vez que observéis una flor, fijaos en lo difícil que es mirarla no botánicamente, especialmente si por casualidad sabéis algo de botánica. Conocéis la especie, todas las variedades de esa flor, y es muy arduo mirar sin ninguna interferencia de la palabra, sin la intrusión de vuestro conocimiento de lo que os agrada o desagrada. La mente está siempre muy atareada, muy distraída; está siempre parloteando, nunca ve, nunca escucha. Pero cuando la mente está quieta, no hace falta esfuerzo para escuchar ni para ver. Si estáis en realidad escuchando lo que se dice ahora y por lo tanto comprendéis lo que se está diciendo, hallaréis que vuestro escuchar se realiza sin esfuerzo.

La revolución interna o psicológica implica una completa transformación, no sólo de la mente consciente, sino también de la inconsciente. Podéis cambiar fácilmente el patrón exterior de vuestra existencia o vuestra manera de pensar podéis dejar de pertenecer a cualquier iglesia, o dejar una e incorporaros a otra. Podáis pertenecer o no a un determinado grupo político o religioso. Todo eso puede ser cambiado muy fácilmente por las circunstancias, por vuestro temor, porque querréis mayor recompensa, etc. La mente superficial puede hacerse cambiar fácilmente, pero es mucho más difícil producir un cambio en lo inconsciente, y ahí, es donde está nuestra dificultad. Y lo inconsciente no puede cambiarse por la volición, por el deseo, la voluntad. Debe ser abordado negativamente.

Abordar negativamente la conciencia total implica el acto de escuchar; implica el ver los hechos sin la interferencia de la opinión, el juicio o la condenación. En otras palabras, tiene que haber un pensar negativo. La mayoría de nosotros estamos acostumbrados, por adiestramiento y experiencia, a conformarnos, a obedecer, a seguir autoridades morales, éticas, ideológicas, establecidas. Pero lo que estamos discutiendo aquí requiere que no haya autoridad de ninguna clase; porque, desde el momento en que empecéis a explorar, no habrá autoridad. Cada momento es un descubrimiento. Y ¿cómo puede descubrir, una mente, si esta atada por la autoridad, por sus propias experiencias anteriores? Así pues, el pensar negativo implica dejar al descubierto nuestras propias creencias y experiencias positivas, dogmáticas, nuestras propias ansiedades, esperanzas y temores; implica ver todas estas cosas negativamente, es decir, no con el deseo de cambiarlas o trascenderlas, sino simplemente observarlas sin evaluación.

Observar sin evaluación es observar sin la palabra. No sé si habéis tratado alguna vez de mirar algo sin la palabra, el símbolo. La relación de las palabras con lo que describen constituye el pensamiento, que es la respuesta de la memoria; y mirar un hecho sin palabras es mirarlo sin la intervención del pensamiento.

Probad a hacerlo alguna vez. Cuando salgáis esta mañana, mirad el verde valle, esas montañas coronadas de nieve, o escuchad ese río, sin un pensamiento -lo que no quiere decir que estéis dormidos. No significa que lo miréis con una mente en blanco. Al contrario, para mirar algo sin la intervención del pensamiento, tenéis que daros cuenta plenamente. Y ésta es una ardua tarea, porque estamos muy condicionados, desde la infancia, para juzgar, para valorar. Estamos condicionados por las palabras. Decimos de una persona que es comunista, o católica, o inglesa, o americana, o suizo, y a través de esa pantalla de palabras miramos y escuchamos; así, nunca vemos, nunca oímos.

Por eso es tan importante estar libres de nuestra esclavitud a las palabras. Considerad la palabra "Dios". Tenemos que estar libres por completo de esa palabra, especialmente cuando nos consideramos religiosos o espirituales; porque la palabra no es la cosa. La palabra "Dios" no es Dios, evidentemente. Y para comprender qué es ese algo extraordinario, tiene uno que estar libre de la palabra, lo que significa estar internamente libre de todas las influencias y asociaciones de esa palabra. A su vez, esto no implica creer o no creer; implica no pertenecer a ninguna religión, a ningún sistema de pensamiento organizado. Tan sólo entonces hay posibilidad de descubrir por nosotros mismos si existe algo que está más allá de la palabra más allá de la medida de la mente

Estas pláticas son pues un asunto serio; requieren que toda vuestra atención esté puesta en el descubrimiento de vosotros mismos, no mañana, no en el minuto siguiente sino en el momento en que estáis escuchando, en el presente inmediato. Sin comprender el mecanismo, todo el proceso de la propia mente, no puede uno ir muy lejos; y tenemos que emprender un viaje en lo atemporal. Para hacer esto, tenemos que empezar muy cerca: en nosotros mismos. Por esto es tan importante darse cuenta del funcionamiento de la propia mente lo cual es el comienzo del conocimiento de sí mismo. Sin conoceros a vosotros mismos carecéis de base para avanzar en la indagación; y el conoceros exige, no un proceso de acumulación de conocimientos, sino el conoceros a vosotros mismos de momento a momento. Tenéis que veros como sois de instante en instante, sin interpretar lo que veis y sin acumular conocimientos sobre vosotros mismos; tenéis que observar con alerta percepción sin elección.

Por eso digo que estas pláticas requieren seriedad de propósito por vuestra parte. Exigen que vengáis con regularidad o que no vengáis en absoluto, porque no podéis comprender toda la cuestión escuchando por casualidad una plática. No acudiríais a un matemático para pedirle que os enseñara en pocos minutos todo el universo de las matemáticas. Eso sería demasiado absurdo, falto de toda madurez. Del mismo modo, si sois serios en esta cuestión, asistiréis con regularidad a las pláticas y prestaréis atención -atención sin esfuerzo. Con esto quiero decir un estado de atención en que no os limitéis a escuchar lo que está diciendo el que habla, sino que, por medio de las palabras del que habla, descubrís vuestro propio proceso del pensar, que es enfrentar los hechos dentro de vosotros mismos

Aumentar la prosperidad y el conocimiento científico del mundo no va a traer mayor felicidad. Puede traer más de las cosas físicamente necesarias, y espero que así sea. Puede traer mayor comodidad y conveniencia, más cuartos de baño, mejores ropas, más heladeras y automóviles. Pero esas cosas no resuelven nuestros problemas humanos fundamentales, que están mucho más hondo, que son mucho más inminentes e internos. Y la finalidad de estas pláticas es explorar nuestros problemas juntos, porque aquí no hay autoridad. Yo no trato de influir sobre vosotros para que penséis de un modo determinado, cosa que sería pueril, sin madurez, porque entonces se convierte simplemente en cuestión de propaganda.

Si se me permite, sugiero que mientras estéis escuchando no toméis notas, sino que *escuchéis* efectivamente; y que os quedéis bien quietos inmediatamente antes y después de estas pláticas. En la primera reunión, naturalmente, nos saludamos y hablamos; pero no nos sentemos aquí después charlando perpetuamente, lo que sólo es indicio de la agitación de la propia mente. Lo que importa es darse cuenta sin esfuerzo de todo esto: observar sin esfuerzo el hecho de que charláis, el hecho de que sois celosos, el hecho de que os sentís frustrados y queréis fama expresándoosla través de la poesía, de la pintura, de la música, del pensamiento. Daos cuenta de hecho y sin elección en vosotros mismos de todo esto, observadlo sin esfuerzo; en este estado de darse cuenta sin esfuerzo hay una revolución total. Y sólo la mente que está en revolución total de instante en instante -no la que está ejecutando una revolución total- sólo una mente así puede descubrir si existe o no algo inmensurable.

Tal vez algunos de vosotros queráis hacer preguntas, y veremos qué surge de eso. Es muy fácil hacer preguntas erróneas, pero formular una pregunta correcta es una de las cosas más difíciles de hacer. Exige una mente perceptiva. La pregunta ha de reflejar un problema actual que tengáis, algo con lo cual estéis luchando. Si hacéis la pregunta correcta, entonces nosotros dos podemos unirnos para encontrar la acertada respuesta. Pero un problema humano realmente no tiene respuesta. Las tienen los problemas mecánicos. Cuando un automóvil se descompone, cuando falta un motor, hay una respuesta mecánica para el problema, mientras que la mayoría de nuestros problemas humanos no tienen respuestas totalmente. Pero desgraciadamente, cuando tenemos un problema, la mayoría de nosotros queremos una respuesta: esto es, queremos escapar del problema, y por eso hacemos una pregunta.

Ahora bien, si sólo queréis escapar de vuestro problema, sea el que fuere, os ruego que no hagáis una pregunta. Mas si realmente queréis comprender psicológico, entonces podemos estudiarlo juntos; podemos explorar juntos sus sutilezas y variaciones, sus matices y complejidades. En la exploración del problema a comprenderlo, y ese es el único modo de resolverlo.

Temo que os haya dificultado un poco hacer una pregunta. No era esa mi intención. Pero para explorar realmente cualquier problema humano, tenemos que encontrarnos en el mismo nivel, al mismo tiempo, que es, después de todo, lo que puede llamarse amor. Por cierto, sólo hay amor cuando os encontráis con otro en el mismo nivel al mismo tiempo, es decir, cuando os unís a esa persona totalmente, por completo. Para explorar nuestros problemas humanos debemos encontrarnos psicológicamente de esa manera. Si esperáis de mí una respuesta y yo creo que no hay respuesta sino en la comprensión del problema, no nos encontraremos, y os marcharéis diciendo: “Ese hombre es tonto, no puede responder una pregunta directa, la elude”.

Me parece, pues, que lo importante durante estas pláticas es mirar juntos el problema, lo que no significa acuerdo ni desacuerdo. Limitarse a aprobar o desaprobar es completamente infantil. Esta no es una reunión política. Estamos tratando de ver las cosas como son realmente en nuestro interior, y esto requiere observación, no acuerdo o desacuerdo.

Pregunta: *¿Cómo puede esta exploración mental de un problema producir una comprensión que no se base en la mera intelección?*

KRISHNAMURTI: Descubramos qué entendemos por exploración, y qué entendemos por comprensión. ¿Producirá comprensión la exploración mental? Por favor, no aprobéis ni desaprobéis. Estamos examinando la cuestión. ¿Producirá comprensión el intercambio de ideas, opiniones, fórmulas? ¿Qué entendemos por comprensión? ¿Cómo surge el estado de comprensión? Profundizaré en ello un poquito, y tal vez podamos encontrarnos.

En el estado de comprensión, por cierto, no hay barrera entre el hecho y vosotros mismos. Cuando, comprendéis algo, le prestáis toda vuestra atención. La atención no es fragmentaria, como lo es el proceso mental. Cuando examináis algo mentalmente, eso es un proceso fragmentario, separativo; pero cuando comprendéis, en esa comprensión están involucrados vuestra mente, emociones, cuerpo, todo vuestro ser. Estáis en quietud, y en esa calma, decís: "Comprendo".

Es evidente que la comprensión no viene por la fragmentación; la mayoría de nosotros pensamos en términos de fragmentación, todas nuestras relaciones en la vida son fragmentarias. Con una parte de nosotros mismos somos políticos, con otra parte somos religiosos, con una tercera somos gente de negocios, etc. Psicológicamente estamos todos divididos, y con esos fragmentos de nosotros mismos contemplamos la vida. Y entonces decimos: "Intelectualmente comprendo, pero no puedo actuar".

Así pues, el examen o la exploración mental son fragmentarios, superficiales, y no traen comprensión. Intelectualmente convenimos, por ejemplo, en que carece de madurez tener el mundo dividido en nacionalidades y grupos religiosos en conflicto, pero de corazón seguimos siendo ingleses, alemanes, hindúes, cristianos, etc. Nuestra dificultad está en producir un contacto emocional directo con el hecho, y esto requiere que abordemos el hecho negativamente, es decir, sin ninguna obsesión de la opinión.

Hay una enorme diferencia, pues, entre el examen mental de un hecho y la comprensión de ese hecho. El examen mental del hecho no conduce a ninguna parte. Pero la comprensión nacida del enfoque negativo del hecho, sin opinión ni interpretación, esta comprensión del hecho da extraordinaria energía para afrontarlo. Ahondaré mucho más en esto durante las pláticas próximas, porque probablemente la mayoría de nosotros carecemos de esta energía. Tenemos abundancia de energía física, al menos así lo espero; mas para afrontar un hecho poco lógico, se requiere una asombrosa energía de otra clase, y esa energía falta cuando abordáis el hecho a través del hábito: el hábito de la asociación, el hábito de las palabras, el hábito del pensamiento. Así el hecho persiste, y el intelecto está separado del hecho. Esto naturalmente crea una contradicción, un conflicto, y por consiguiente una disipación de energía.

22 de julio de 1962

II

Es un día tan encantador, y quizá el hablar sobre cosas serias forme parte de ese encanto.

Esta mañana quisiera empezar por considerar con vosotros cuán superficiales somos la mayoría de nosotros. Y detrás de esta superficialidad de nuestra existencia, detrás de la diaria rutina del trabajo, el matrimonio, el sexo, los hijos, hay una honda sensación de desesperación y angustia. Creo que la mayoría de nosotros nos damos cuenta de esto, consciente o inconscientemente. Aunque tengamos una pequeña propiedad, posición, prestigio, tras de toda esta superficialidad hay, para la mayoría de nosotros, una sensación de ansiedad que no es causada por nada en particular; pero cuando no estamos atareados con las actividades inmediatas de la vida, allí está penetrando profundamente en nuestros pensamientos y sentimientos. Esta ansiedad, este sentimiento de desesperación, no se imita a los que van envejeciendo, sino que es experimentado también creo, por los jóvenes, por los que aun tienen que hacer su camino en el mundo, que se preocupan de su porvenir de triunfar en la vida, que se preocupan del matrimonio, del sexo, de los hijos, del hogar. Para la mayoría de nosotros existe esa sensación subyacente de completa desesperación, el sentimiento de: "¿para qué sirve todo esto?" Así ocurre especialmente ahora, que el mundo está acosado por

el espectro de una inminente catástrofe. Creo importante hablar de esto porque, como somos muy superficiales, recurrimos a diversas formas de evasión, o bien tratamos de encontrar modos y medios de penetrar en el significado de la vida.

La vida abarca tanto lo exterior como lo interior, y ¿se puede penetrar en el significado de la vida? Con "penetrar" no quiero decir ir a la iglesia, creer o no creer en Dios, hacer obra social, o interesarse en la pintura y la música, todo lo cual es de hecho muy superficial. Pero una mente que es superficial por su misma naturaleza, por su propio condicionamiento, por su educación y las influencias de la sociedad, ¿puede, una mente así, penetrar de veras profundamente en sí misma? No sé si os habréis hecho alguna vez esta pregunta.

Parece que la mayoría de nosotros creemos que el ahondar mucho en sí mismo es un problema extraordinariamente difícil y que probablemente no vale la pena. Aun cuando estemos totalmente descontentos de la superficialidad de nuestra existencia, creemos no poseer la necesaria técnica, el *modus operandi* para penetrar muy hondamente en ese vasto y extraordinario mundo -si es que existe tal mundo-, que no está hecho de meras palabras y símbolos, de ideas emocionales y de imaginarias creaciones del intelecto.

Ahora bien, yo creo que deberíamos tratar juntos de descubrir qué es lo que produce un profundo esclarecimiento, una claridad de percepción en la que no hay confusión, no existe el esforzarse por realizar, una existencia que no es una evasión de la vida. En este mundo moderno la ampliación del conocimiento se produce muy rápidamente. Por una técnica en constante expansión, las máquinas van haciendo cada vez más cosas. Hay cerebros electrónicos que pueden traducir, pintar, escribir poemas y resolver problemas matemáticos sumamente complejos. El conocimiento ha llegado a ser extraordinariamente importante; y en un mundo en que al conocimiento se le da suprema importancia, ¿no es el conocimiento mismo una fuente de desesperación? Por favor, voy a ampliar esto, no rechacéis ni aceptéis lo que se está diciendo; sólo escuchadlo.

Por todo el mundo, mentes superficiales y hábiles, con su capacidad para escribir y expresarse, influyen sobre muchísimas personas para que den cada vez más importancia a la información o el conocimiento, volviéndolas por consiguiente cada vez más dependientes de las cosas externas. Aunque útil y necesario en ciertos niveles de la existencia, el conocimiento no es un fin en sí mismo, y cuando se le da indebida importancia se convierte en una fuente de ansiedad, de culpabilidad, de desesperación.

La mente se ha adiestrado en el conocimiento y ha pasado por muchas turbaciones, muchas experiencias, sujeta a innumerables influencias; ¿y puede una mente así liberarse de todo ese trasfondo y ser inocente? Por cierto, sólo la mente inocente es la que no tiene ansiedad, miedo, desesperación. Pero en el mundo moderno estamos encerrados en el miedo, en la desesperación, en un gran sentimiento de incertidumbre.

Ahora bien, el conocimiento es evidentemente esencial porque de lo contrario no podríamos funcionar en forma alguna. Tanto en las cosas muy grandes, complicadas, como la construcción de un avión de reacción, como en las cosas pequeñas cotidianas, como el saber dónde vive uno, necesitamos el conocimiento. El conocimiento de las matemáticas el de la biología, los conocimientos técnicos de diversas clases, todos ellos tienen su lugar. Pero el conocimiento impide también la claridad de percepción. Tanto si sois hombre de ciencia, como músico, artista, escritor, sólo hay movimiento creativo en los intervalos en que vuestra mente está libre de lo que ha conocido. El intervalo puede ser muy breve, o puede ser amplio y extenso, pero en ese intervalo no existe el conocer, si puedo usar esa palabra, no existe el impacto del pasado como conocimiento. Las cosas que habéis aprendido, los errores que habéis cometido, vuestros éxitos y fracasos, esperanzas y desesperanzas: es sólo cuando vuestra mente está libre de toda esta carga del pasado que existe un sentido de lo nuevo; y ese sentido de lo nuevo puede expresarse entonces al componer, si sois músico, o al pintar, si sois un artista, etc.

Creo muy importante comprender esto, porque la experiencia es la norma de vida de la mayoría de nosotros. Cuanto más experiencia hemos acumulado, más sabios creemos ser; pero yo pongo en duda esa sabiduría. La experiencia es en realidad una respuesta a un reto, superficial o muy profundo, cuando esa experiencia se acumula en forma de conocimiento o memoria, condiciona la reacción siguiente.

Os ruego sigáis esto un poquito. No soy maestro de escuela, pero, desde que os habéis tomado la molestia de venir aquí, quizá queráis también emprender conmigo un viaje en este problema extraordinariamente complejo de la experiencia o el conocimiento. Esto de que hablo no es una filosofía, no es una teoría o sistema de ideas. Está relacionado con vuestra existencia diaria, tan llena de rutina y hábito; está relacionado con el día que pasáis en la oficina, el día que pasáis con la esposa y los hijos, en una relación de conflicto o placer. Nos ocupamos directa y profundamente con la vida misma, con nuestras acciones cotidianas, con nuestro pensar y sentir, con nuestras esperanzas y temores.

Como dije, para la mayoría de nosotros, la experiencia es la pauta de la vida, y cuantas más son las experiencias por las que hemos pasado, más queremos; o queremos alguna experiencia final, una experiencia

de algo inmensurable que de a la vida una significación más profunda y amplia. Para la mayoría de nosotros no hay fin para la experiencia. Pero cuando uno observa la experiencia ve que es acumulativa, y que el trasfondo de la experiencia acumulada condiciona nuestra ulterior respuesta al reto. Tanto si uno es un matemático, como ama de casa, o lo que uno sea, la respuesta del pasado como conocimiento o experiencia acumulada, es nueva experiencia, que a su vez refuerza el pasado.

Tenemos, pues, esta carga acumulativa de la experiencia pasada tanto individual como colectiva. Ahí está, cualquiera que fuere la particular sociedad que en vivamos; es nuestro trasfondo, es nuestra tradición, nuestro conocimiento, nuestra cultura. Este trasfondo siempre está dictando nuestras nuevas experiencias, moldeando nuestros pensamientos, y así nunca termina la experiencia. No vemos cómo puede haber tal terminación, porque nos decimos: ¿Qué sería la vida sin experiencia? Pero es el trasfondo de la experiencia que engendra ansiedad, el sentimiento de desesperación, el temor de no llegar, de no lograr. Está siempre el sentimiento de implenitud, de insuficiencia, y así buscamos cada vez más conocimiento o experiencia como un medio de alcanzar mayor profundidad. Pero el conocimiento o la experiencia -sino habéis de comprender mal lo que estoy diciendo- tienen que cesar si uno ha de inquirir en toda la cuestión de la desesperación.

Tenemos diversas formas de desesperación: la desesperación por no poder realizarnos, por no lograr una meta, por no ser alguien en este mundo, etc. Está también la desesperación de la soledad, y la desesperación de la interminable confusión. No sabiendo qué hacer, acudimos a alguien -un líder político, religioso o científico- para que nos diga qué hay que hacer, y tarde o temprano llegamos a conocer la completa futileza de que meramente se nos diga qué hay que hacer. Como estamos inseguros y en desesperación, acopiamos experiencia como conocimiento; pero el conocimiento no disipa la desesperación, la experiencia no elimina el sentimiento de ansiedad en la vida.

¿Cuál es pues el significado de la experiencia, no sólo el de las pequeñas experiencias cotidianas, sino también el de las profundas experiencias que tenemos? Un cristiano ortodoxo educado con ciertas creencias y dogmas, puede tener una visión del Cristo, y para él eso será una cosa asombrosa; pero es bastante obvio, psicológicamente, que tales experiencias son una proyección de su propio trasfondo, de su propio condicionamiento. Cuando un hindú tiene visiones, ve sus propios dioses, y no el Cristo.

Ahora bien, ¿es posible vivir sin experiencia? Para mí, el trasfondo de conocimiento o experiencia, con su incesante exigencia de más experiencia todavía, es la fuente de la desesperación, porque no hay inocencia en este estado condicionado. Es sólo la mente fresca, inocente, la que no tiene desesperación. Pero ya veis, la mayoría de nosotros nos pondríamos a dormir si no hubiera reto exterior. Si no tuviéramos que ganarnos la vida, competir con el prójimo, entendernos con nuestro jefe; si no existieran los estímulos de la propaganda, los artículos de revistas que nos dicen cómo lograr éxito, cómo un limpiabotas puede llegar a millonario, presidente, o lo que sea; si no existieran estos estímulos, exigencias y retos externos, la mayoría de nosotros tendríamos una vida insípida, estancada, estúpida. Y no es que nuestra vida no sea ya así -es así; pero esta constante presión desde fuera nos mantiene en marcha.

Si uno ve todo lo que está implicado en esta respuesta a la presión exterior, la rechaza, cosa que no es muy fácil de hacer. Es difícil no responder a las estupideces de la propaganda y a las exigencias psicológicas de la estructura social; pero si uno puede dejar todo eso de lado, entonces crea sus propios retos y respuestas. No sé si habéis observado este hecho. Cuando estáis todo el tiempo congestionando, preguntando, dudando, eso llega a ser vuestro propio reto, un reto que es mucho más riguroso y vital que las exigencias externas de la sociedad.

Pero este constante cuestionar, esta constante indagación, este dudar y desmenuzar las cosas, sigue siendo resultado del descontento, ¿verdad? Es todavía el resultado del deseo de saber, el deseo de descubrir cuál es el propósito de la vida, si es esto o si es aquello. Así, aunque uno ha rechazado los retos exteriores, sigue siendo esclavo de la experiencia, del reto y la respuesta. Hay un estado de conflicto interno, y eso también le mantiene a uno vivo, mucho más vivo que el conflicto externo.

Por favor, no estoy diciendo nada ofensivo. Esto es lo que de hecho pasa con todos nosotros. Cuanto más intelectuales y sutiles seáis, tanto más rechazaréis la obvia propaganda de las religiones y de los políticos. Pero luego tenéis vuestros propios retos, exigencias y normas, vuestra propia vitalidad para descubrir; y esto indica, por cierto, que aun dependéis del estímulo que implica el hacer una pregunta y exigir una respuesta. Tanto los retos interiores como los exteriores, con sus reacciones, indican una mente condicionada que aún busca una respuesta, que aún anda a tientas para descubrir, y está aún, por lo tanto, dentro del campo de la voluntad, que es el reino de la desesperación.

Pues bien, cuando uno ha comprendido profundamente, y por lo tanto ha rechazado tanto los retos exteriores como los internos, entonces la experiencia tiene muy poco sentido, porque entonces la mente está intensamente despierta; y una mente que está intensamente despierta no necesita experiencia. Sólo la mente

confusa es la que busca experiencia, que depende del estímulo del reto y la respuesta. Como está atrapada en sus propios conflictos y confusión, una mente así depende de la adquisición de conocimientos, y al depender se vuelve cada vez más embotada.

No estoy abogando por la ignorancia. Para mí, la ignorancia no es la falta de conocimientos librescos. Si no habéis leído las últimas novelas, si no estáis familiarizarlos con la filosofía del materialismo dialéctico y todo lo demás, esto en sí mismo no significa que seáis ignorantes. Para mí, ignorancia es el no darse cuenta del funcionamiento de la propia mente. La falta de conocimiento propio es la esencia de la ignorancia. No digo que debamos rechazar todo conocimiento libresco. No podemos. Lo que señalo es que una mente despierta no necesita el estimulo del reto y la respuesta. Como está despierta, no busca ninguna experiencia. Es luz en sí misma. Y, por cierto, una mente así puede vivir en este mundo de culpabilidad sin ansiedad y sin desesperación. Es la mente que no ha despertado que es dependiente, que es ignorante de sí misma, la que sé halla en un estado de conflicto y miseria.

Ahora que habéis escuchado todo esto, no digáis: "¿Cómo voy a tener una mente que esté tan por completo despierta? ¿Cómo voy a conseguirla?" No podéis conseguirla. No es algo que podáis comprar, no es una cosa que pueda adquirirse por la práctica. No podéis buscarla. No hay método, no hay sistema que os la de. Lo importante es limitarse a escuchar sin desear, sin buscar, porque ese escuchar es un estado de la mente en el que no hay el impacto del conocimiento, no hay la actividad del pensamiento; y en ese silencio de la mente hay creación que es comprensión.

Si habéis realmente escuchado en ese sentido de la palabra entonces estaréis fuera de este conflicto de esta miseria y desesperación. Pues hay un milagro en el escuchar, y este es el único milagro real.

Veis que todos vamos envejeciendo, aun los jóvenes envejecen, y cuanto más envejecemos tanto más nos volvemos rígidamente fijos en nuestro condicionamiento. Nuestros hábitos de pensamiento se hacen más pesados, nuestros días se tornan más y más una rutina, y cualquier cosa que amenace lo habitual, la rutina, engendra ansiedad y temor. E inevitablemente, al final de todo eso está la muerte, que llega a ser otro tremendo horror. No es pues la mente hábil, ni la informada, ni la que se ha vuelto filosófica, racionalizándolo todo para no ser perturbada; no es ninguna de éstas, sino sólo la mente inocente, la que puede comprender, la que puede conocer o darse cuenta de ese extraordinario algo que puede llamarse lo innominable, lo inmensurable, o como queráis.

Creo que uno puede vivir en este mundo con esa inocencia. Podéis tener una familia, leer los feos periódicos, o no leerlos, escuchar conciertos, ir cada día a la oficina: podéis hacer todo esto en ese estado de inocencia. Podéis vivir una vida plena, y tendrá significación mucho más grande Y he hablado de ello esta mañana porque la mayoría de nosotros evidentemente pasamos la vida en diversos grados de superficialidad. La cuestión realmente es si por el esfuerzo, la mente superficial puede hacerse profunda. No creo que sea posible. La mente superficial puede tratar de ser profunda haciendo un esfuerzo para cultivarse, pero seguirá siendo una mente superficial. Mientras que, si uno comprende todo este proceso de la experiencia, del reto y la respuesta, tanto los exteriores como los interiores, entonces quedará uno inmediatamente fuera de él. Entonces nuestra mente será joven, aunque tengamos un cuerpo viejo; la mente será clara, aguda, fresca, y es sólo en ese estado de inocencia que lo real puede ser.

¿Discutiremos lo que he estado diciendo esta mañana?

Pregunta: *Me parece que no puede haber sensación de haber tenido experiencia si no hay acopio de experiencia, cosa que crea un sentido del tiempo como pasado y futuro*

KRISHNAMURTI: Creo que eso es lo que estuve diciendo. El pasado es conocimiento, ¿no es así? Lo que fuisteis ayer, vuestras aspiraciones, vuestras exigencias, vuestros celos, vuestras vanidades: eso es el pasado, eso es el tiempo en el sentido psicológico; y sin el pasado, sin ese ayer psicológico, ¿existe un mañana psicológico? Si desecho todos los ayeres, si muero para ellos, si los extirpo como en una operación quirúrgica -cosa que es absolutamente esencial-, ¿puede haber un mañana? Y ¿puede haber experiencia para un hombre que está viviendo completamente? Por cierto no podéis vivir completamente si estáis mirando atrás hacia el pasado, y delante hacia el futuro. Mas, cuando hay percepción completa en el sentido de vivir totalmente de momento a momento, ¿hay experiencia?

Mirad, esta es una cuestión de hecho, no retórica o ideológica. Si de hecho no me importa lo que pasó ayer -fui ofendido, o me sentí receloso, o insultado-, eso lo he eliminado por completo, ¿existe entonces un sentido de tiempo, un sentido de pasado y futuro?

Como veis, el tiempo es experiencia. El recuerdo del placer y la pena que hemos tenido, el ansia de realización, de logro, de llegar a ser alguien, todo esto implica tiempo. Y es realmente una cuestión compleja,

porque para la mayoría de nosotros el tiempo es muy importante. No estoy hablando del tiempo cronológico, del tiempo según el reloj, sino de la estructura temporal erigida por la psiquis, por el pensamiento; y esto involucra toda la cuestión del cultivo de la memoria.

Como sugiere la pregunta de ese señor, tiene que haber tiempo mientras haya un centro desde el cual estáis experimentando. Mientras exista ese centro -un centro condicionado que responde a todo reto, consciente o inconsciente- no hay ningún momento en que la creación pueda tener lugar. Ya seáis músico, pintor, científico, químico, o simplemente una persona sin ningún talento o destreza particular, dudo que hayáis observado alguna vez una cosa extraña en vosotros mismos: que cuando vuestra mente está en completa quietud, cuando todo pensamiento ha cesado, cuando ya no hay la sensación de ir o de venir, de mirar al pasado o al futuro, en ese momento de quietud conocéis algo enteramente nuevo.

Pero ese algo nuevo no puede ser reconocido como tal. En cuanto reconocéis lo nuevo, ya es lo viejo, ya no es lo nuevo. Tiene uno que mantenerse -no 'mantenerse', esa palabra es errónea- tiene uno que *estar*, en ese momento, sin ir hacia atrás o hacia adelante, sin tener ninguna sensación de tiempo. Intentadlo alguna vez; mejor dicho, no es 'intentar', esa palabra también es errónea. Procurar implica 'entretanto', en el intervalo, cosa que es absurda. No podéis intentar, porque no existe el 'intervalo'. O lo nuevo está ahí o no está. Y está ahí con una vitalidad extraordinaria, una asombrosa potencia, en cuanto comprendéis todo este proceso de la experiencia, del conocimiento, de la búsqueda.

¡Espero que estaréis trabajando tan intensamente como yo!

Pregunta: *¿Está limitada por la salud física esta energía de que habláis?*

KRISHNAMURTI: Algo, pero no del todo. Es evidente que necesitáis buena salud física. Si estáis en un constante y agudo dolor, naturalmente eso disipa vuestra energía. Habiendo tenido dolor, sabe uno cómo disociarse de él, no escapándole. sino estando completamente con el dolor. Cuando nos decimos: 'Quisiera que cese el dolor'; ¡cuándo pasará! -esto es, cuando el pensamiento está actuando sobre el dolor- lo aumenta y lo sostiene. Pero es posible estar por completo *con* el dolor, a menos, desde luego, que uno quede inconsciente, cosa que es del todo diferente. Yo sé de lo que estoy hablando, de modo que no penséis: 'Oh, no sabéis lo que es el dolor'. Todos lo tenemos. Si vivís con el dolor completamente, y no lo resistís, si os dais cuenta totalmente de él, hallaréis que, a pesar del dolor y por severo que sea, tenéis una distinta sensación de vitalidad. Pero también, como veis, el dolor se convierte en un problema de tiempo, porque estáis comparando el dolor con vuestro recuerdo del estado libre de dolor.

Mirad, el vivir con algo es una cosa extraordinaria. He estado viviendo con el ruido de ese arroyo toda la mañana lo he estado escuchando mientras hablaba, y sin resistirlo sin querer rechazarlo. Entonces el arroyo con su ruido y su belleza, y vuestro propio hablar, todo forma parte de la alerta percepción que estamos discutiendo.

Pregunta: *¿Qué podéis decir acerca de nuestras responsabilidades y errores de ayer?*

KRISHNAMURTI: Todos tenemos ciertas responsabilidades, y allí están los errores de ayer; pero ¿por qué llevamos encima hoy esos errores? Esa es una de las cuestiones. Y ¿qué entendemos por responsabilidad? Es una fea cosa sentirse responsable. Por favor, no me entendáis mal. No quiero decir que debéis volveros irresponsables. No estoy hablando de irresponsabilidad, eso sería una forma vulgar de eludir el asunto. ¿Os sentís responsable si amáis a alguien?

Interlocutor: *Si uno tiene hijos, se siente responsable de ellos.*

KRISHNAMURTI: Ante todo, estamos tratando de comprender lo que entendemos por responsabilidad. No digáis inmediatamente: '¿No voy a sentirme responsable de mis hijos?' Ese es un modo muy fútil de discutir. Además de hijos tenemos maridos, esposas, abuelas, suegras, casas, propiedades, empleos, y todo esto nos hace sentirnos muy responsables. Pero ¿qué entendemos con esta palabra 'responsabilidad'? El soldado dice: 'Soy responsable del mantenimiento de la paz'. ¡Qué disparate! El policía dice que es responsable del mantenimiento de la adecuada conducta de la sociedad. Debemos pues examinar el sentido, el significado profundo de esa palabra.

Cuando amo a alguien, ¿me siento 'responsable'? ¿Qué entiendo por amor? ¿Es el amor una cuestión de apego? Como veis, ahí está el asunto. Cuando estoy apegado a alguien, me siento responsable por esa persona, y a mi apego lo llamo amor. Por favor, no aprobéis ni desaprobéis. Esta es una cuestión muy difícil.

Prosigamos con el significado de esa palabra, ‘responsabilidad’. Creo que usamos palabras como ‘deber’ y ‘responsabilidad’ cuando no tenemos amor.

¡Quedáis en silencio!

Interlocutor: *Tratamos de comprenderos.*

KRISHNAMURTI: No, señor; no tratáis de comprenderme a *mí*. Yo sólo estoy diciendo que os miréis a vosotros mismos, que penetréis en vuestro interior, y todas estas cosas se revelan.

Por favor, sigamos con esa palabra ‘responsabilidad’, porque estamos muy abrumados por ella. Decimos, ‘Tengo que ir a la oficina cada día, me guste o no, porque tengo una familia que mantener y es mi responsabilidad ganar el dinero’; o, ‘Es mi responsabilidad educar mis hijos’; o, ‘Es mi responsabilidad ser un buen ciudadano, hacerme soldado’, y así sucesivamente. ¿Por qué nos sentimos responsables? ¿Cuándo usamos esa palabra?

Interlocutor: *Cuando damos importancia al yo.*

KRISHNAMURTI: Si se me permite indicarlo, miraos a vosotros mismos, por favor. ¿Cuándo usáis esa palabra ‘responsabilidad’?

Interlocutor: *Cuando hay un sentido de obligación.*

KRISHNAMURTI: Sí, señor, un sentido de obligación. Cuando sentís que estáis obligados, que tenéis que hacer algo. Puede ser que no os guste, pero sentís que tenéis que hacerlo. Id más allá de la palabra y mirad el sentimiento; miradlo como un padre, como una madre, un marido, una esposa. Por cierto, sólo habláis de responsabilidad cuando sentís que tenéis que hacer algo; decís que es vuestro deber, que todo depende de vosotros, etc.

Ahora bien, ¿puede uno vivir en este mundo sin el sentimiento de responsabilidad, es decir, sin sentir que lo que uno está haciendo es una carga? Mirad, señor, yo vine aquí esta mañana para hablar. No tenía la impresión de que ello fuera una carga, una responsabilidad. No me dije que tenía que hablar porque había venido tanta gente a escuchar. No es mi deber hablar, no lo haría sobre esa base. Sería para mí un terrible fastidio. Nunca uso esa frase, ‘Soy responsable’, es muy torpe. Lo que estoy haciendo me gusta hacerlo, cosa que no significa que yo saque de ello una satisfacción, o que me realice a mí mismo hablando. Todo eso carece por completo de madurez y es pueril. Pero si uno ama, entonces las palabras ‘responsabilidad’ y ‘deber’ desaparecen completamente. Si uno ama, no hay país, no hay sacerdotes ni soldados, no hay dioses ni guerras.

25 de julio de 1962

III

Hablábamos el otro día sobre el significado del conocimiento, y cómo el conocimiento impide la claridad de percepción. Creo que hemos investigado esta cuestión bastante profundamente, y esta mañana quisiera, si es posible, discutir qué es la virtud. Para indagar en esta cuestión tenemos que considerar la influencia de la sociedad, el significado social de la virtud y de la autoridad, y el estado de soledad. Todos estos factores están implicados en esa palabra ‘virtud’.

Tenemos, primeramente, toda esta cuestión de la influencia social, cómo somos moldeados tanto por la estructura sociológica como por la psicológica de la sociedad. La forma en que pensamos, la manera en que actuamos, nuestro sentido de la responsabilidad, si puedo usar esa palabra de la que hablamos el otro día: todo esto es el resultado de la influencia social. Psicológicamente no estamos separados de la sociedad. Nuestras reacciones, nuestros pensamientos, son el resultado de nuestro condicionamiento, que es determinado por la estructura psicológica de la sociedad. Aunque nos educamos en escuelas y colegios y adquirimos cierta cantidad de conocimiento técnico en diversos campos para tener un buen pasar, la mayoría de nosotros quedamos a merced de la sociedad. Esta moldea nuestro carácter. Nuestras ideas religiosas están condicionadas por la sociedad, por la cultura en que hemos nacido. La influencia de la sociedad moldea todo nuestro ser. Somos católicos, protestantes, judíos, hindúes, esto o aquello, con una correspondiente serie de

dogmas, creencias y supersticiones. Dentro de ese molde, cultivamos lo que llamamos nuestros propios valores, pero en esto también somos influidos consciente o inconscientemente por muchas cosas, por el alimento que tomamos, por el clima en que vivimos, por las ropas que usamos, los diarios, revistas y libros que leemos, por la radio y la televisión. Sin comprender todas estas influencias, que son bien inmediatas, penetrantes y constantes, sin darse cuenta cabal de la influencia de instante en instante, la virtud pierde su significado. Cuando no hay comprensión de la influencia, seguimos simplemente una norma que ha llegado a ser respetable, y la respetabilidad no es virtud. Al contrario, la respetabilidad es un horror, no tiene nada en absoluto que ver con eso que puede llamarse virtud, y en lo cual voy a entrar ahora.

Así pues, si uno realmente quiere comprender la extraordinaria virilidad, la vitalidad y la fuerza de la virtud, tiene primero que darse cuenta de la influencia; no sólo de la influencia que recibimos conscientemente, sino también de la inconsciente, para la cual somos tan receptivos la mayoría de nosotros, y que es mucho más difícil de percibir.

Pero ¿es posible acaso estar libre de influencias: la influencia de nuestra esposa o marido, nuestros hijos, de la sociedad, de todo lo que nos rodea? ¿Es posible estar libre de esa influencia extraordinariamente insistente que continúa todo el tiempo en forma de propaganda a través de los diarios y libros? Si decimos que no es posible estar libre de influencia, entonces, evidentemente, la cuestión termina ahí. Entonces ya no hay necesidad de más indagación, y toda virtud llega a ser mera imitación, ajuste a una norma. La sociedad, con su código de ética, sus responsabilidades, sus valores tradicionales, insiste en su exigencia de que el individuo se ajuste al patrón establecido, y a esta conformidad la llama moralidad; y es inmoral la persona que se desvía del patrón. Pero, por cierto, uno tiene que estar totalmente libre del patrón, tiene que romper por completo con la estructura psicológica de la sociedad, lo que significa que tiene que darse cuenta de toda esta estructura en sí mismo, tanto en la mente inconsciente como en la consciente. Y es muy difícil darse cuenta del propio condicionamiento inconsciente. Conscientemente puede uno rechazar la estructura moral de la sociedad, y muchas personas lo hacen; se encogen de hombros y la dejan de lado. Pero la influencia de la sociedad no se limita al siglo actual, incluye también el inmenso pasado con toda su propaganda, su tradición, y este patrón está profundamente incrustado en lo inconsciente; y el darse cuenta de la norma inconsciente requiere cierta cualidad de negación

Mirad, espero que no os limitéis a escuchar las palabras y aprobar o desaprobar, sino que de hecho estéis experimentando parta ver cuán profundamente podáis penetrar en vosotros mismos; en lo inconsciente. Estas reuniones serán inútiles por completo, carecerán de todo significado si escucháis casualmente unas pocas pláticas y os marcháis. Y no digáis: 'No puedo hacer esto', porque ninguna otra persona puede hacerlo por vosotros. Cada uno de nosotros tiene que hacerlo por sí mismo.

Lo inconsciente es el oculto depósito del pasado, tanto individual como colectivo. Es el repositorio de siglos de propaganda, de toda la experiencia y el conocimiento, las tradiciones y complejidades de la raza. Ahora bien, por muy sagaces que seáis o que sea el analista, la mente consciente no puede penetrar en lo inconsciente por el camino del análisis. Por el análisis sólo podéis arañar la superficie del inconsciente, no podéis ahondar mucho en él, como creo reconocerán ahora la mayoría de los analistas y psicólogos. La mente consciente ha sido educada, adiestrada en una dirección particular; ha adquirido conocimiento técnico en ciertas direcciones, para que uno pueda ganarse la vida, cosa que se llama actitud positiva ante la vida; pero tal actitud con respecto a lo inconsciente no es posible.

Espero que estaré hablando claramente. Si no, os ruego me hagáis preguntas después, y discutiremos más la cuestión.

Lo inconsciente, que es lo oculto, debe ser abordado negativamente. ¿Comprendéis lo que quiero decir con la actitud negativa y la positiva? Cuando tenemos un problema, la mayoría de nosotros lo abordamos positivamente, lo que significa que tratamos de cambiar lo que es con arreglo a cierta norma. Como somos personas llamadas positivas, nuestra actitud para lo inconsciente es igualmente positiva. En realidad no somos personas positivas en absoluto, porque nuestra actitud positiva es una reacción a lo negativo. Espero comprendáis todo esto.

Darse cuenta de algo negativamente, de la agitación de esa cortina, o del ruido de ese arroyo, es mirar y escuchar sin resistencia, sin condenación, sin negación. Del mismo modo, es posible darse cuenta sin selección de la totalidad de lo inconsciente, lo cual es percepción negativa. Pero este estado de negación no es lo opuesto de lo positivo; no tiene nada que ver con lo positivo, porque no es una reacción.

Si queréis comprender algo, vuestra mente debe encontrarse en un estado de negación; y no está en ese estado cuando rechazáis o condenáis lo que veis. El estado de negación no es una mente en blanco. Al contrario, os deis cuenta de todo veis y oís con la totalidad de vuestro ser, lo que significa que no hay resistencia, que no hay rechazo, que no se compara, no se juzga. Y creo que es posible escuchar de la misma

manera todas las respuestas del inconsciente, que es darse cuenta de él negativamente. Si podéis hacer esto -y ésta es realmente la única forma de abordar lo inconsciente-, entonces lo inconsciente se revela totalmente, de inmediato. Por supuesto, podéis ir paso a paso, analizando cada forma de condicionamiento, toda tradición, cada valor a medida que surge, cosa que es muy larga y tediosa; y de ese modo vuestro enfoque nunca puede ser total.

Pues bien, mediante esta alerta percepción negativa o sin elección, podéis romper por completo el condicionamiento del inconsciente. Vuestro condicionamiento de nacionalidad, de valores tradicionales, de herencia racial, el condicionamiento impuesto a vosotros por la actual sociedad. Podéis destruir todo eso inmediatamente, y entonces empezaréis a comprender el significado, la verdad o la falsedad de la influencia.

La mayoría de nosotros hemos dividido la influencia en buena y mala. Consideramos que existe una cosa tal como la buena influencia, y que está bien tener buenas influencias. Mas para mí, toda influencia es lo mismo: pervierte, desvía. Una mente que está influenciada en cualquier dirección no puede ver claro, es incapaz de percepción directa. Si comprendemos esto, no sólo intelectual o verbalmente, sino en forma total, con todo nuestro ser, entonces ya no seremos esclavos de ninguna forma de influencia.

Por favor no consideréis lo que estamos diciendo como algo teórico, o como algo no aplicable a vosotros porque sois demasiado viejos, o demasiado jóvenes, o demasiado condicionados, o porque tenéis muchas responsabilidades. Todo eso es puro disparate, es una mera evasión del hecho de que no queréis realmente comprender todo este proceso de la influencia. Y es muy importante comprender el proceso de la influencia, porque es la influencia que nos hace ajustar a la moralidad respetable, que tiene tras de sí la autoridad de la tradición, de la sociedad, la autoridad de un cargo; y así la autoridad se torna muy dominante en nuestra vida. La sociedad exige obediencia, la obediencia que una madre espera de su hijo, y por ser esclavos de la influencia aceptamos instintivamente la autoridad de la sociedad, la autoridad del sacerdote, la autoridad del símbolo, la autoridad de la tradición. En cuestiones tales como mantener la derecha en el camino, pagar los impuestos, etc., debemos naturalmente aceptar la autoridad de la ley, pero no estamos hablando de eso. Hablamos de la tendencia psicológica a obedecer, que implica esclavitud a la influencia.

Mirad, no estoy haciendo un discurso para que sólo lo escuchéis. Estamos haciendo algo juntos -al menos espero que estemos haciéndolo juntos-, que es esto: estamos indagando en la entera cuestión de la virtud. Si comprendemos bien la virtud, ello liberará una enorme vitalidad, y es esta vitalidad, esta energía, lo que se necesita para producir la completa transformación de que hablábamos en nuestra primera reunión. Al escuchar, pues, lo que estamos diciendo, debéis ser vosotros mismos quienes estéis trabajando, y no yo trabajando por vosotros. La mayoría de nosotros nos contentamos con ir a un partido de tenis a ver los jugadores; nunca participamos en un partido, sólo miramos, escuchamos y disfrutamos con el juego de otros. Me temo que aquí no tenga en absoluto que ser así. Aquí tenéis que trabajar tan intensamente como el que habla, pues de lo contrario esto carece de todo valor. Por trabajo quiero decir escuchar lo que se dice y descubrir si es aplicable a vosotros, lo que significa ver por vosotros mismos el hecho, la verdad o la falsedad de lo que se está diciendo. Ver el hecho no es aceptar ni negar lo que se dice, sino darse cuenta tan vitalmente que, si es verdad, captéis y apliquéis cada matiz de toda palabra ahondando en vosotros mismos. Eso es lo que entiendo por trabajo. Si hacéis eso, cuando dejéis esta tienda seréis virtuosos; y realmente quiero decir eso: seréis virtuosos.

Tenemos, pues, que comprender la aceptación de la autoridad, que en verdad es la tendencia psicológica a estar segura de que está siguiendo el buen camino. La mayoría de nosotros detesta el estar inseguro sobre algo, especialmente sobre nosotros mismos. Más, como veis, *tenemos* que estar inseguros para descubrir lo que es verdad. Tenemos que liberarnos de toda autoridad, de todo seguimiento, de toda obediencia, y esa es una cosa muy difícil de hacer, porque la libertad no es una reacción frente al hecho de que sois prisioneros. Tan sólo cuando comprendéis por vosotros mismos vuestra propia esclavitud a las palabras a la influencia, a la autoridad -cuando la *comprendéis*, no cuando reaccionáis contra ella-, es cuando hay libertad.

Hay que comprender pues la autoridad, sea la del sacerdote, la del político, la del libro, del especialista, de vuestro vecino de al lado, o la autoridad de vuestra propia experiencia. Y, como hemos visto, para comprender algo, la mente ha de encontrarse en un estado de negación. Para comprender a vuestro niño debéis observarlo mientras está jugando, llorando, comiendo, durmiendo; y cuando lo comparáis con otro niño, no lo estáis observando. Del mismo modo, tiene uno que observar el instintivo deseo de obedecer, de seguir, de adaptarse, de imitar; tiene uno que indagarlo muy profundamente en sí mismo. La adaptación es evidentemente necesaria en ciertas cosas. El lenguaje que usamos al hablar se basa en la adaptación a un patrón lingüístico establecido, y rechazar ese patrón sería absurdo, porque entonces no habría modo de comunicarnos unos con otros. No estoy hablando de conformidad en el sentido de no aceptar ciertos hechos

que son obvios y necesarios y con los que todos estamos de acuerdo; hablo de la conformidad psicológica, la aceptación o imitación, que es esencialmente el deseo de estar seguro.

La mayoría tenemos miedo de equivocarnos, siempre estamos buscando éxito en este mundo, o queremos, psicológicamente, llegar a alguna parte; por lo tanto, la obediencia, que significa aceptar la estructura psicológica de la sociedad, se vuelve extraordinariamente importante. Si comprendéis todo el significado de esto, entonces veréis que la esencia misma de la virtud es la soledad. Si no estáis completamente solo, no sois virtuosos. La mente está sola únicamente cuando ha comprendido la influencia y no es afectada, capturada por ella. Una mente así ya no está buscando posición o poder, y por consiguiente está libre de autoridad, de obediencia, de seguimiento. El estado de soledad no es una reacción, no es un escape de la multitud; no significa retirarse, hacerse ermitaño, vivir en aislamiento, todo lo cual es reacción. Y con esa palabra "soledad" quiero significar algo que es enteramente diferente del sentimiento de soledad.

Es muy difícil comunicar a otro el significado o la cualidad de estar solo. La mayoría de nosotros nunca estamos solos. Podéis retiraros a las montañas y vivir como un recluso, pero cuando estáis a solas físicamente, aún tenéis con vosotros todas vuestras ideas, vuestras experiencias, vuestras tradiciones, vuestro conocimiento de lo que ha sido. El monje cristiano en una celda de monasterio no está solo; está con su Jesús conceptual, con su teología, con las creencias y dogmas de su particular condicionamiento. Del mismo modo, el *sannyasi* en la India que se retira del mundo y vive en aislamiento, no está solo, porque también él vive con sus recuerdos.

Yo hablo de una soledad en la cual la mente está por completo libre del pasado; y sólo una mente as! es virtuosa, porque únicamente en esta soledad hay inocencia. Tal vez digáis: "Eso es pedir demasiado. No puede uno vivir en este mundo caótico, en el que hay que ir a la oficina cada día, ganarse la vida, criar niños, aguantar los reproches de la esposa o del marido, y todo lo demás". Mas yo creo que lo que estamos diciendo está directamente relacionado con la vida y acción cotidiana; de lo contrario carecería de todo valor. Como veis, de esta soledad viene una virtud que es viril y que trae un extraordinario sentido de pureza y dulzura. No importa el que uno cometa errores, esto es de muy poca importancia. Lo importante es tener este sentimiento de estar completamente solo, incontaminado, porque sólo una mente así puede conocer o darse cuenta de aquello que está más allá de la palabra, más allá del nombre, más allá de todas las proyecciones de la imaginación

Tal vez queráis hacer preguntas sobre esta cosa particular que hemos estado considerando juntos esta mañana.

Pregunta: *Si en el acto mismo de escuchar no se experimenta, entonces el escuchar queda en el nivel verbal, que es de poco o ningún valor. Más para experimentar, necesita uno gran sensibilidad; y ¿cómo va uno a tener esta sensibilidad?*

KRISHNAMURTI: Señor, escuchar no es el acto de experimentar. Explicaré lo que quiero decir. Si escucháis en la forma que he estado tratando de aclarar, entonces no hay entidad o centro que experimente. Simplemente escucháis con todo vuestro ser, y vuestro ser no tiene límites, no está reducido a las palabras de Krishnamurti. Pero, al escuchar al que habla, a ese río, a los pájaros ,al viento entre los árboles, o al mirar las montañas, si oís y veis desde un centro, entonces estáis experimentando, y esa experiencia se suma a vuestras pasadas experiencias, y sólo sirve para condicionar más la mente. Mientras que, al escuchar y mirar sin el centro, sin traducir verbalmente lo que se oye y ve, cesa por completo la idea de experimentar; hay sólo el hecho, y no vosotros que estáis experimentando el hecho. Tal vez requiera esto un poco más de explicación.

Como sabéis, podéis mirar una flor de dos maneras diferentes. Podéis mirarla botánicamente, es decir, con conocimientos, con toda la información sobre flores que hayáis reunido de los libros, etc. Miráis la flor a través de vuestro conocimiento, y por lo tanto experimentáis mediante éste la peculiar cualidad o estado de ser de la flor. Este es un modo. El otro consiste en mirar la flor, no botánicamente, mirar sin conocimientos, -si comprendéis lo que quiero decir con mirar algo sin conocimientos. Mirar a vuestra esposa, a vuestros hijos, a los hechos de las relaciones, sin conocimientos, es verlos sin todos los anteriores choques, enemistades, crueldades, insultos, imposiciones. Todo eso, que forma parte del conocimiento, se ha desprendido, y miráis directamente lo que es. Ese mismo mirar, en el que no hay nueva experimentación, es la más alta forma de sensibilidad.

Una persona que "experimenta" una puesta de sol no es sensible. Puede decir, ''¡Qué bella, qué maravillosa es!", y entrar en éxtasis con respecto a ella, pero no será sensible. Ser sensible implica un estado de la mente en el cual sólo existe el hecho, y no todos vuestros recuerdos sobre ese hecho. Semejante percepción, ese ver, ese escuchar en todo momento tiene una extraordinaria acción en la vida. Por favor, no os

dejéis llevar por la intensidad o entusiasmo del que habla. No os dejéis hipnotizar, sino observad, escuchad y descubrid por vosotros mismos.

Pregunta: *Aun sin que os convirtáis en autoridad para nosotros, ¿no estéis influyéndonos por medio de vuestras palabras, vuestras maneras, gestos, etc.?*

KRISHNAMURTI: He estado diciendo que toda forma de influencia, incluyendo la del que habla, es destructiva Si sois influenciado, sois destruido, os convertís en un militar, en un seguidor, en un autómata. Pero si -sin comparar, juzgar, evaluar- escucháis para descubrir por vos mismo lo que es el hecho real, si lo que se está diciendo es verdadero o falso, entonces estáis más allá de toda autoridad, más allá de toda influencia, sea *de quien fuere*. Entonces estáis más allá de toda autoridad, más allá de toda clase de influencia, y no de una particular influencia. Al escuchar tiene uno que ser intensamente consciente de que no es influido, empujado. Aquí no hay forma alguna de propaganda. No estoy tratando de convertiros a algo, cosa que sería terrible hacer. Sólo estoy señalando lo que me parece que son hechos psicológicos, y vosotros podéis tomarlos o dejarlos. Si son hechos, tendréis seguramente que escucharlos, no porque yo lo diga, sino sencillamente porque son hechos. Pero es enormemente importante la forma en que escuchéis un hecho. Es un hecho, por ejemplo, que un tren está pasando por ahí. Lo importante es escuchar el ruido y la trepidación de ese tren, sin resistirlo, porque desde el momento en que lo resistáis, estaréis siendo influenciado. Pero si podéis daros cuenta de ese ruido como os dais cuenta del murmullo de una arroyo o del viento entre las hojas, si podéis escuchar un hecho sin resistencia, tanto si lo dice vuestra esposa, o vuestro hijo, el portero o el que habla ahora, entonces descubriréis vos mismo que podéis ir más allá de toda influencia, podéis salir por completo de esta destructiva influencia de la sociedad.

Pregunta: *Cuando hay integración total de la mente, emociones y cuerpo, ¿no hay amor en ese estado?*

KRISHNAMURTI: ¿Qué implica esa palabra, "integración"? Implica producir unificación o armonía reuniendo las diferentes partes. Ahora bien, no podéis integrar el cuerpo, la mente y los sentimientos, porque siempre están divididos. Nada puede unirse si está dividido por el conflicto interno.

Por favor, escuchad esto un poquito. A todos nos gusta mucho esa palabra "integración". La usan los políticos, los psicólogos, y nosotros también charlamos como ellos, ensartando esa palabra de varias maneras. "Integrar" implica una entidad que reúne las diversas partes: uno de fuera, o uno de dentro, que coloca los fragmentos en armoniosa yuxtaposición. Mientras haya una entidad que esté haciendo un esfuerzo para integrar, no podrá haber integración, porque hay una contradicción, una división entre la entidad y las partes que están separadas, entre la idea y el hecho. Hay un conflicto creado por el esfuerzo para reunir los diversos fragmentos, y carece de sentido toda "integración" de esa clase. Por mucho que hablemos sobre ello, el hecho de la integración no es posible. Pero si habéis indagado profundamente en esta cuestión y habéis comprendido la imposibilidad de la integración mientras haya una entidad que está tratando de reunir los fragmentos, si habéis comprendido esto por completo, entonces hallaréis que se está realizando una operación del todo distinta. No hay entonces entidad alguna, y por tanto no hay contradicción, y por consiguiente hay armonía. Y sólo en este estado sin esfuerzo, cuando no hay fragmentos que reunir, cuando hay percepción total, sensible, sólo entonces existe una posibilidad de eso que puede llamarse amor.

Pregunta: *Técnica implica esfuerzo adaptación, disciplina, realización, y aquello de que habláis parece negar todo eso. ¿Es así?*

KRISHNAMURTI: Mirad, esta es una cuestión inmensa, y no deseo entrar en ella ahora. La discutiremos en otra ocasión. Más, para comprender, tiene uno que estar realmente libre del esfuerzo, de todas las técnicas, los métodos, los sistemas, y no decir simplemente: "Bueno, voy a vivir sin esfuerzo", cosa que no significa nada.

Antes de concluir quisiera volver a lo que estuve diciendo antes, esta mañana.

Mirad, estar solo sin retirarse de la sociedad, sin convertirse en un ermitaño, es un estado extraordinario. Uno está solo porque ha comprendido la influencia, la autoridad. Ha comprendido toda la cuestión de la memoria, del condicionamiento, y de esta comprensión surge una soledad que nunca puede ser afectada por la influencia. Y no tenéis idea de la asombrosa belleza que hay en eso, del tremendo sentido de virtud, que es vitalidad, virilidad y fuerza. Pero eso requiere una inmensa comprensión de todo nuestro condicionamiento.

26 de julio de 1962

IV

Hablábamos el otro día sobre la vitalidad y la virilidad de la virtud, y quisiera proseguir mucho más en esta cuestión de la energía: la necesidad de una energía no producida por el conflicto o la resistencia. Tal energía es de la mayor importancia, porque la necesitamos para penetrar muy profundamente en ese estado que está más allá de toda experiencia y que no es cuestión de fe.

Pero ante todo creo que deberíamos aclarar una vez más qué es lo que tratamos de hacer en estas reuniones. El que habla no está incurriendo en ninguna forma de propaganda; no trata de convertiros a una determinada manera de pensar o línea de conducta, ni está intentando crear una atmósfera o ambiente especial en el cual el individuo pueda producir esta energía total. Pero hay fuera de toda duda posible, más allá de la razón y la intelección, una energía que surge cuando se elimina el conflicto de toda especie. El conflicto mismo crea cierta forma de energía, que es la que nace de la reacción, de la resistencia, de la represión, de la contradicción; mas para que surja aquella otra energía, el conflicto tiene que desaparecer totalmente, por completo.

Ahora bien, antes de que examinemos la cuestión de vaciar la mente de todo conflicto, de todas las ideas y conceptos, creo que debemos ver muy claramente cuál es la función -si puedo usar así esa palabra- de vosotros, que estáis escuchando. ¿Escucháis simplemente para ajustaros a lo que se está diciendo. ¿Escucháis para encontrar las fallas y contradicciones en las palabras del que habla? ¿Tratáis de crear con lo que se está diciendo una norma para vosotros, de la cual pueda surgir la acción? ¿Qué es lo que en realidad está pasando en vuestra mente mientras escucháis? Quisiera hablar de algo que es desesperadamente serio y que, si se comprende, puede producir de manera total e inmediata una revolución en la mente. Quisiera examinar esto un poco extensa y profundamente, si no es presuntuoso decirlo así, y por eso es importante que descubráis por vosotros mismos cuál es el estado de vuestra propia mente mientras escucháis.

¿Estáis sólo escuchando las palabras y tratando de correlacionar o ajustar lo que ya sabéis a lo que se está diciendo? ¿Estáis escuchando perezosamente, en esta mañana bastante agradable, para pasar el día, esperando que se os entretenga en el llamado sentido espiritual o religioso? ¿O estáis observando vuestra propia mente y dándoos cuenta de todos sus ocultos rincones, sus oscuros escondrijos y espacios no explorados? Si estáis realmente observando vuestra propia mente, entonces vosotros y yo, como dos individuos, podemos elaborar juntos esto de que voy a hablar. Más, para hacer esto, tenemos que hallarnos en un estado de completa y alerta percepción, de atención.

Ya sabéis, no hay atención si existe cualquier forma de resistencia. No hay atención si existe cualquier avidez o esfuerzo para comprender. Si queréis comprender algo tenéis que prestarle vuestra completa atención. Para daros cuenta de todo lo que esta implicado en lo que se va a decir, vuestro cuerpo, vuestra mente, vuestras emociones, todo vuestro ser debe estar entregado a eso. Y entonces descubriréis por vosotros mismos que, al vaciar del todo la mente de su contenido, viene una extraordinaria energía. Esto puede parecer absurdo, o imposible, o puede parecer simplemente una idea fantástica; pero no estamos ocupándonos de ideas, sino de hechos, los hechos que exactamente están ocurriendo en nuestra propia mente. Para percibir el significado de estos hechos, tenemos que darnos cuenta de ellos, tenemos que ser conscientes de cada movimiento del pensamiento, sin tratar de corregirlo o alterarlo de ningún modo. Y si así nos damos cuenta, entonces podemos proceder a investigar el conflicto que existe dentro de cada uno de nosotros. El conflicto en cualquier forma, exterior o interior, destruye la claridad; y únicamente de la claridad pueble salir esa energía de la que estoy hablando.

Hay dos clases de energía. Una, la que proviene de la resistencia, la contradicción, el conflicto en nuestras relaciones diarias, y esta energía produce ciertas actividades con las que todos estamos familiarizados. Luego tenemos otro tipo de energía que no es en absoluto resultado de la resistencia, de la contradicción, del conflicto; pero no podéis saltar de una a la otra sin comprender el conflicto, porque, mientras éste exista en cualquier forma, por muy sutil que sea, no podrá haber esta otra clase de energía, que sólo puede surgir cuando hay una total cesación del conflicto; y no podéis dar fin al conflicto con un motivo, con el objeto de llegar a la otra energía.

Es evidente que todos tenemos a la vez energía física y mental en diversos grados. Como la mayor parte de las personas en Occidente están físicamente cómodas y bien nutridas, con cierto tiempo libre, tienen generalmente mucha más energía física que las gentes de Oriente, donde hay menos alimento y más incomodidad, y donde los países están superpoblados. Por supuesto, la energía física es necesaria; pero ahora

estamos hablando de la energía mental, sin la cual no podéis tener una mente aguda, clara, capaz de pensar cuerdamente, sin parcialidad ni errar, sin ninguna idea fantástica, romántica o ilusoria. Y sólo puede haber esta energía, esta claridad de la mente, cuando no hay conflicto de ninguna clase.

Como sabéis, el conflicto desgasta la mente. El conflicto implica un problema humano, y todo problema humano, en cualquier nivel -tanto si es un problema sexual, un problema económico, de relación, de virtud, el problema de la muerte, o el que fuere- disipa la energía mental y obstaculiza la claridad de percepción. Y, ¿es posible vivir en este mundo sin un problema? Eso lo podremos descubrir nosotros mismos solo si comprendemos la esencia del conflicto.

Permitidme decir aquí que no estáis escuchando para realizar un particular estado de la mente, o para captar cierta vitalidad con la cual abordar vuestro diario vivir. Estáis escuchando para descubrir vuestros propios problemas, lo que significa daros cuenta de vuestras propias actividades, contradicciones.

Ahora bien, ¿que entendemos por contradicción? Existe la contradicción interna, el conflicto, mientras tenemos una idea, un concepto, una norma de acción, una meta, o un ideal, porque eso es irreal, no es un hecho. El hecho es una cosa y la idea sobre el hecho es otra, y esta división crea conflicto. Sin comprender el hecho de lo que efectivamente somos, creamos una idea, una norma de cómo ser buenos, de lo que debiera ser nuestro estado interno; creamos el prototipo, el héroe, el ejemplo, el estado perfecto, y nos esforzamos por acercar nuestro vivir a ese ideal. Y estoy bastante seguro de que ahora vais a crear la idea del "no conflicto", que también se convertirá en la norma.

¿Por qué creamos, pues, la norma? La creamos porque queremos escapar del hecho, sea el que fuere. Estando descontentos y no comprendiendo el hecho de lo que somos, creamos la idea de lo que *deberíamos ser*, y así hay una división, una contradicción. Por todo el mundo continúa este proceso, este escapar de *lo que es* a través de la persecución ideal de lo que *debería ser*. Y, por cierto, mientras nos esforcemos por conseguir una aproximación entre el hecho y la idea, el conflicto será inevitable.

La mayor parte de nuestras acciones se basan en ideas, ¿no es así? Nuestro motivo está en el pensamiento de: "yo debería" o "no debería", lo que significa que nuestra acción está enraizada en una idea, y siempre estamos tratando de aproximar aquella a ésta. Aquello de que voy a hablar es la eliminación total de la idea, y por lo tanto la cesación completa del conflicto, lo cual no significa echarse a dormir en vuestro propio mundo cómodo, no ideativo. Al contrario, eso requiere una completa y alerta percepción.

Espero estarme explicando claramente.

Para mí, toda forma de conflicto -en las relaciones, en el estudio, en el amor, en el pensamiento- es perjudicial embota y hace insensible a la mente; y para tener esta asombrosa energía que capacita a la mente para hacer frente y resolver todo problema, tiene que haber la más alta sensibilidad. Todos los sentidos, cada parte de vuestro ser deben estar totalmente vivientes, y eso sólo puede ocurrir cuando comprendéis todo el proceso del conflicto, esto es, cuando el conflicto ha cesado.

Cuando de tiempo en tiempo me detengo, es porque no sé hasta dónde habéis seguido conmigo. No es que me estéis siguiendo, ni que yo sea vuestra autoridad, sino que me pregunto hasta qué punto habéis comprendido, porque ésta es una cuestión muy complicada. Vivir sin idea es algo enteramente diferente de aquello a que estamos acostumbrados la mayoría de nosotros. Habitualmente vivimos con ideas, con nuestros pensamientos, conceptos, formulaciones; mas, para mí, ese no es el modo de vivir, porque sólo crea conflicto, miseria, confusión. Para vivir de manera total, completa, la mente ha de estar vacía de toda ideación, de manera que sea capaz de enfrentarse con el hecho de "lo que es" de momento a momento, sin interpretar ese hecho. Pero nosotros estamos fuerte y profundamente condicionados para este concepto de lucha. Vivimos en el mundo ideológicamente, vivimos con ideas, con héroes, con ejemplos, con normas, perseguimos *lo que debería ser*.

Ahora bien, yo propongo la eliminación de todo eso. Y aquello de que estoy hablando es un hecho, no es simplemente una idea caprichosa. Puede uno ver por sí mismo, si observa, que donde hay conflicto hay confusión, hay una falta de claridad, hay sufrimiento, desdicha, toda forma de penuria. Y ¿es posible vivir y obrar sin conflicto? Tenemos que actuar, no sólo en el mundo exterior, sino internamente. Tenemos que ir a la oficina, tenemos que hacer tantas cosas; y ¿es posible vivir en este mundo sin idea y, por tanto, sin conflicto? ¿Puede haber una actividad en la cual la mente no se esté aproximando a una idea? No sabéis si eso es posible o no. Yo digo que es posible, y que es la única manera de vivir; pero requiere mucha comprensión, y para comprender debéis tener tremenda energía, no simplemente una vaga aspiración y esperanza.

La idea, el concepto, la norma, nace de nuestro pensar, que a su vez se basa sobre nuestro condicionamiento. Todo nuestro pensar por muy noble, refinado o sutil que sea, es el resultado de nuestra experiencia, de nuestro conocimiento. No hay pensar sin el pasado. Nuestro pensamiento es meramente la

reacción de la memoria. Y aquello de que hablo es la acción sin reacción, lo que significa vivir sin pensamiento como reacción de la memoria.

En este mundo hay guerras, está la bomba atómica. y están los llamados pacifistas, las personas que no quieren la guerra y que hablan de proscribir la bomba; para ellas, ese es el ideal. La bomba es sólo un resultado, es el producto de un proceso histórico creado por nuestro nacionalismo, nuestra codicia, nuestra ambición, nuestros prejuicios, nuestras distinciones de clase, nuestras inclinaciones religiosas en conflicto. Todas estas cosas han producido la bomba, y no es bueno jugar con bombas; tenemos que cambiar totalmente nuestro modo de vivir, nuestro modo de pensar. Pero nadie quiere hacer esto. Nadie quiere una revolución total, y es de eso que estoy hablando: de una revolución total, que no es una reacción. El comunismo es simplemente una reacción contra el capitalismo, y por consiguiente no es en absoluto una revolución. Mientras haya nacionalismo, mientras haya distinciones de clase, patriotismo, la identificación de uno mismo con un grupo o secta particular, ya sea política, económica o religiosa, tiene que haber guerras. Para terminar con las guerras, tenemos que arrancar de raíz todo este pensar condicionado.

No estoy hablando, pues, de una reacción. ¿Comprendéis lo que entiendo por reacción? Me insultáis, decís algo que no me gusta, y yo reacciono; o me gusta lo que decís, y también reacciono. Pero ¿no es posible escuchar lo que otro dice sin reaccionar? Por cierto, si escucho para descubrir la verdad o la falsedad de lo que estoy diciendo, entonces, de ese escuchar, de esa percepción, surge una acción que no es reacción.

Toda reacción se basa en una idea, en una norma de pensamiento; así pues, si hemos de quedar totalmente libres de conflicto, tenemos que investigar esta cuestión del pensamiento, El pensamiento es realmente del todo mecánico, y jamás puede ser libre. El pensamiento puede aspirar, puede crear, puede imaginar, pero nunca puede ser libre porque es el resultado de nuestro condicionamiento, de nuestra memoria, de nuestro conocimiento del pasado. Mirar los hechos sin reacción, tanto interior como exteriormente, implica mirarlos sin pensamiento.

Podéis decir "¿qué disparate estáis diciendo?" Sólo es disparate si no habéis seguido desde el principio lo que hemos estado considerando juntos. Si recogéis una frase como "vivir sin pensamiento", obviamente suena a insensato, absurdo. Pero si habéis observado en vosotros mismos cada movimiento del pensamiento y sentimiento, ya sea agradable o desagradable, si habéis vigilado sin reacción las complejidades de vuestra propia mente y habéis comprendido las implicaciones del pensamiento, entonces habréis descubierto por vosotros mismos lo que significa vivir, actuar, hacer las cosas sin pensamiento. Más esto requiere una enorme y alerta percepción

¿Sabéis lo que quiero significar con darse cuenta? Darse cuenta es ver la agitación de esas hojas en el viento y oír el murmullo de ese arroyo; es observar la luminosidad de las nubes y la profundidad de las sombras; es ser consciente de tos das estas personas sentadas aquí, vestidas en diferentes colores y sosteniendo diversas opiniones, con diferentes expresiones en sus rostros. Os dais cuenta de todo eso, y también de vuestras propias reacciones a todo eso: reacciones del prejuicio, de agrado y desagrado. Observáis y escucháis todo sin elección, sin interpretar, sin comparar, sin condenar o justificar; y hacer esto implica que habéis comprendido vuestro propio trasfondo, vuestro propio condicionamiento.

Al fin y al cabo, se nos educa para censurar, para aprobar o desaprobar, para comparar, para justificar, para resistir. Esa es todo lo que sabemos, es nuestro trasfondo, el trasfondo creado por nuestra educación tanto en la escuela como en la sociedad. Nos consideramos como alemanes, ingleses, franceses; como católicos, protestantes, hindúes. Creemos o no creemos. Ese es nuestro trasfondo, y cuando nuestro trasfondo reacciona decimos que estamos pensando. Ahora bien, darse cuenta es percibir y comprender todo el proceso de ese trasfondo, no solo el trasfondo consciente sino también el inconsciente. Por que es nuestro trasfondo el que llega a ser la autoridad y crea el conflicto.

Una persona interesada en comprender el conflicto no tiene meta, y por consiguiente tampoco frustración. La mayoría de nosotros nos hallamos en un estado de frustración. Queremos ser músico famoso, gran político, queremos ser esto o aquélla, pero no somos bastante capaces, astutos o lo que sea. Queremos realizarnos pero nos lo impiden las circunstancias, las ideas, nuestra propia falta de capacidad, nuestro deseo de estar seguros, y por eso nos sentimos frustrados. Y aun cuando nos realicemos, siempre existe en la realización la sombra de la frustración.

Espero que no estéis siguiendo meramente mis palabras, sino que os estéis observando a vosotros mismos.

Vivir sin una meta, vivir sin querer realizarse, exige una gran dosis de comprensión. Significa ocuparse de los hechos, de lo que de hecho está ocurriendo en la mente. Y cuando la mente se conoce a sí misma, cuando se ha observado y comprendido, entonces hallaréis que todo conflicto ha sido eliminado de la mente. Y de esa eliminación viene la energía que es absolutamente necesaria si uno ha de seguir adelante.

La mayoría de nosotros, atormentados por el conflicto, somos desdichados, estamos confusos, y por lo tanto tenemos muy poca energía mental. Pero cuando la mente se ha vaciado de todo conflicto, porque ha comprendido todo el proceso del pensar, de la ideación, de la persecución de conceptos, de ideales, prototipos y todo lo demás, entonces, de ese vacío surge una energía que vive de instante en instante, de día en día, y la mente hace todas las cosas sin frustración, sin miedo. Sólo entonces hay verdadera paz dentro de uno mismo. No es una paz inducida. La paz inducida, disciplinada, es una cosa sin vida, y por eso la mayor parte de las llamadas personas religiosas están muertas interiormente.

Cuando no hay conflicto de ninguna clase en la mente, porque se ha comprendido a sí misma, entonces hallaréis que surge esta energía que ya no está buscando experiencia; está más allá de toda experiencia. Como está del todo vacía, la mente se da cuenta por completo, no tiene rincones oscuros, no tiene espacios no explorados; está plenamente viva, despierta. Si habéis llegado hasta ahí, descubriréis por vosotros mismos que el tiempo ha perdido su significado; y sólo una mente así puede comprender eso que está más allá de las palabras, de los nombres, de los símbolos; más allá de todo pensamiento.

¿Discutiremos lo que se ha dicho esta mañana?

Interlocutor: *Encuentro que he dejado atrás todas las formas de preferencia. Ya no tengo agrados ni desagrados. ¿Es esto sorprendente?*

KRISHNAMURTI: De ningún modo, señor. Pero ¿no hay allí un gran peligro -no digo esto con respecto a vos personalmente-, de retirarse de la vida y por consiguiente volverse completamente insensible? ¿Comprendéis lo que entiendo por sensibilidad? La mayoría de nosotros queremos ser sensibles para lo bello: para la música atractiva, los hermosos cuadros; pero no queremos ser sensibles para lo feo, lo ruidoso, lo sucio, las cosas inmundas en las calles. Para ser sensibles en una dirección, tenéis que serlo en ambas. No hay verdadera sensibilidad si sois sensibles en una dirección e insensibles con respecto a la otra. Si uno está embotado con respecto a cualquier cosa en la vida, no será enteramente sensible, y me parece que hay peligro de esto cuando se dice: "Ya no tengo preferencias, soy bastante indiferente a lo que está pasando, indiferente a mis propias disputas y ansiedades, a mis culpas conflictos".

Pregunta: *Mi propio desee de comprender lo que estáis diciendo, ¿no es en sí mismo una contradicción?*

KRISHNAMURTI: Seguramente que os estáis comprendiendo a vos mismo, no al que habla, y por tanto no puede haber contradicción. Pero si al escuchar estáis tratando de moldear vuestros pensamientos, sentimientos, aspiraciones, de acuerdo con lo que está diciendo el que habla, entonces tiene que haber contradicción. Señor, creo haber aclarado desde el principio mismo, que no estoy haciendo comercio de ideas. No estoy propagando un nuevo sistema de pensamiento o una nueva forma de actividad. Sólo estoy señalando cuán esencial es el darse plena cuenta de vosotros mismos, y estoy explicando qué significa darse cuenta. Esa explicación es razonable, lógica, cuerda, saludable, como lo descubriréis por vosotros mismos si acaso percibís vuestras propias modalidades y actividades. No estáis siguiendo a nadie, porque aquí no hay autoridad. Desde el momento en que haya una autoridad la cual tratéis de comprender, estaréis en un estado de contradicción, de conflicto, y empezará toda esa desgracia.

Interlocutor: *¿Queréis hacer el favor de repetir lo que acabáis de decir?*

KRISHNAMURTI: Temo que no podré repetir, pero lo diré en palabras diferentes

Mirad, señor, estamos acostumbrados a que alguien nos diga lo que hay que hacer. Estamos habituados a seguir a alguien. Es nuestro hábito aproximarnos a lo que está diciendo el predicador, el maestro, el salvador, que consideramos sable de que está hablando. Decirnos: "Tengo que atenderlo, tengo que seguirlo"; establecemos, pues, una autoridad, un ideal, e inevitablemente hay una contradicción entre ese ideal y lo que efectivamente somos. Pero aquí no hay ideal ni autoridad. Al contrario, estamos interesados en la comprensión de nosotros mismos. Y nosotros somos entidades complejas; somos la totalidad de la vida, el resultado de siglos de esfuerzo humano, el repositorio de todo pensamiento, de todo conflicto. No estáis aquí para comprender al que habla, sino para utilizar al que habla como un espejo en el cual veros a vosotros mismos.

Un momento, señor, no he terminado. Ya sé que tenéis preguntas; pero, como veis, la dificultad es que estáis ya tan interesados en vuestras propias preguntas que no escucháis la pregunta anterior. Prestad, por favor, un poco de atención.

El mundo está atado por la autoridad; la autoridad del sacerdote, del político, del especialista. Pero las autoridades no os ayudan a comprenderos, y sin comprenderos a vosotros mismos no puede haber liberación del conflicto, aunque vayáis al templo, meditéis u os pongáis cabeza abajo por el resto de vuestra vida. Sois la sociedad, sois el mundo, sois el resultado del proceso histórico de siglos, y sois también el resultado de vuestro ambiente inmediato; y sin comprender y abriros camino a través de todo eso, destruyéndolo por completo, no podréis ir muy lejos. Para ir muy lejos tenéis que empezar muy de cerca, lo cual es comprenderos a vosotros mismos. Para adquirir conocimientos. Pero yo hablo de algo enteramente libre de todo conflicto.

Interlocutor: *Cuando observo un sentimiento determinado, ese sentimiento termina, y entonces hay un estado de atención que trae consigo una nueva clase de energía. ¿Es esto lo que queréis decir?*

KRISHNAMURTI: Cuando observáis un sentimiento determinado, lo importante es descubrir cómo lo observáis. Seguid esto, por favor. ¿Veis el sentimiento como algo que está separado de vos mismo? Es obvio que sí.

No sé si habéis experimentado y habéis descubierto que, cuando observáis un sentimiento, ese sentimiento termina. Pero, aun cuando el sentimiento termine, si hay un observador, un espectador, un censor, un pensador que se mantiene aparte del sentimiento, entonces hay todavía una contradicción. Es, pues, muy importante comprender cómo miramos un sentimiento.

Tomad, por ejemplo, un sentimiento muy común: los celos. Todos sabemos lo que es ser celoso. Ahora bien. ¿como contempláis vuestros celos? Cuando observáis ese sentimiento, sois el observador de los celos como algo separado de vos mismo. Tratáis de cambiar los celos, de modificarlos, o tratáis de explicar por qué os sentís justificados en ser celosos, etc., etc. Hay pues un ser, un censor, una entidad aparte de los celos que los observa. Por el momento pueden desaparecer los celos, pero vuelven de nuevo; y vuelven porque no veis realmente que los celos forman parte de vosotros. Sois los celos, ese sentimiento no es algo fuera de vosotros. Cuando estáis celosos, todo vuestro ser es celoso, como todo vuestro ser es envidioso, adquisitivo, o lo que queráis. No digáis: "¿No hay una parte de mí que es divina, espiritual, y por lo tanto no celosa?" Cuando estáis de hecho en un estado de celos, no hay ninguna otra cosa más que esa.

Es pues muy importante descubrir cómo mirar, cómo escuchar. Examinaré eso un poquito más.

Cuando uno está celoso, observad lo que ocurre. Mi esposa o mi marido mira a algún otro, y yo tengo cierto sentimiento acompañado de todo ese desatino que llamamos amor. O quizá alguna otra persona es más hábil que yo, o tiene una figura más bella, y también surge ese sentimiento. En cuanto ese sentimiento surge, le pongo un rótulo, un nombre. Por favor ved lo que pasa, seguidlo nomás paso a paso. Es un proceso psicológico muy sencillo, como lo sabréis si lo habéis observado en vosotros mismos.

Tengo cierto sentimiento y le doy un nombre. Le doy un nombre porque quiero saber qué es; lo llamo celos, y esa palabra es resultado de mi recuerdo del pasado. El sentimiento mismo es una cosa nueva, ha aparecido de repente, espontáneamente, pero yo lo he identificado al darle un nombre. Al darle un nombre creo haberlo comprendido, pero sólo lo he fortalecido. ¿Qué ha pasado, pues? La palabra ha interferido mi percepción del hecho.

Creo que he comprendido el sentimiento al llamarlo celos, mientras que lo único que he hecho ha sido ponerlo en el armazón de las palabras, de la memoria, con todas las viejas impresiones, explicaciones, condenas, justificaciones. Pero ese mismo sentimiento es nuevo, no es algo de ayer. Se convierte en algo de ayer sólo cuando le doy un nombre. Si lo miro sin nombrarlo, no hay ningún centro desde el cual yo estoy mirando.

Ved esto, por favor. ¿Estáis trabajando tan intensamente como yo?

Lo que digo es que en cuanto dais un nombre, un rótulo, a ese sentimiento, lo habéis puesto dentro del marco de lo viejo; y lo viejo es el observador, la entidad separada que esta hecha de palabras, de ideas, de opiniones sobre lo que está bien y lo que está mal. Por consiguiente es muy importante comprender el proceso del nombrar, y ver cuán instantáneamente surge la palabra "celos". Pero si no nombráis ese sentimiento -cosa que requiere enorme percepción, una gran dosis de inmediata comprensión-, entonces hallaréis que no hay observador, no hay pensador, no hay centro desde el cual estéis juzgando, y que no sois distintos del sentimiento. No hay un "vos" que lo siente.

Los celos han llegado a ser un hábito, en la mayoría de nosotros, y, como cualquier otro hábito, continúa. Romper el hábito es meramente darse cuenta de él. Por favor, escuchad esto. No digáis: "Es terrible tener este hábito, tengo que cambiarlo, tengo que librarme de él", etc., sino sólo daos cuenta de él. Darse cuenta de un hábito no es condenarlo, sino sencillamente mirarlo. Ya sabéis, cuando amáis una cosa, la miráis. Es sólo

cuando no la amáis que empieza el problema de cómo desembarazarnos de ella. Cuando uso la palabra "amor" con respecto al sentimiento que llamamos celos, espero veáis lo que quiero decir. "Amar" los celos es no rechazar o condenar ese sentimiento; entonces no hay separación entre el sentimiento y el observador. En este estado de total y alerta percepción, si penetráis en él muy hondamente sin palabras, hallaréis que habéis eliminado por completo ese sentimiento que habitualmente se identifica con la palabra "celos".

Ya es hora de terminar. Esta mañana hemos hablado sobre algo muy serio. Vivimos en un mundo que está lleno de ambición, de competencia y del culto al éxito, en un mundo lleno de gente que quiere ser famosa, personas que quieren ser conocidas como escritores, pintores, científicos, como grandes personajes. Viven en un estado de conflicto, de contradicción, que es un estado de gran tensión. Esa tensión produce ciertas actividades, y si uno tiene capacidad, puede llegar a ser escritor exitoso, o pintor, hombre de ciencia, o político. Pero esa tensión de la contradicción no trae claridad, sólo trae más miseria. Impulsado por esa tensión, puede uno ir a la iglesia, adorar a Dios, pero ello carece de sentido enteramente. A Dios no se le encuentra a través de la tensión, de la contradicción, sino sólo cuando la mente se ha vaciado por completo de todas las formas de ideación, imaginación, contradicción, conflicto. Y en esa vacuidad hay gran belleza, una asombrosa vitalidad.

29 de julio de 1962

V

Hablábamos anteayer sobre la acción sin idea, porque, como indicaba, el pensamiento es una reacción de nuestra memoria; es siempre limitado, condicionado por el pasado, y por consiguiente jamás puede traer libertad.

Creo que es muy importante comprender este hecho. Psicológicamente no puede haber libertad en absoluto si el proceso defensivo del pensamiento no se ha comprendido por completo. Y la libertad -que no es una reacción ante la falta de libertad, ni lo opuesto de esa falta- es esencial, porque sólo en la libertad podemos descubrir. Sólo cuando la mente es libre por completo puede haber percepción de lo verdadero.

La verdad no es algo que tenga continuidad y que pueda cultivarse por la práctica o la disciplina, sino que es algo que ha de verse como en un relámpago. Esta percepción de la verdad no viene mediante ninguna forma de pensar condicionado, y por lo tanto no es posible que el pensamiento imagine, conciba o formule lo que es verdadero.

Para comprender totalmente lo que es verdad tiene que haber libertad. Para la mayoría de nosotros la libertad es solo una palabra, o una reacción, o una idea intelectual que sirve como evasión de nuestro cautiverio, de nuestra pena, de nuestra aburrida rutina diaria, pero eso no es libertad en absoluto. La libertad no viene buscándola, porque no podéis buscarla, no podéis encontrarla. La libertad viene sólo cuando comprendemos todo el proceso de la mente que crea sus propias barreras, sus propias limitaciones, sus propias proyecciones desde un trasfondo condicionado y condicionante.

Es muy importante para una mente de veras religiosa comprender lo que está más allá de la palabra, más allá del pensamiento, más allá de toda experiencia; y para comprender lo que trasciende a toda experiencia, para estar con ello, para verlo con gran profundidad en un relámpago, la mente debe estar libre. Hablábamos sobre todo esto el otro día, y vimos cómo la idea, el concepto, la norma, la opinión, el juicio, o cualquier disciplina formulada, impiden la libertaré de la mente. Y esta libertad trae su propia disciplina, no la disciplina de la adaptación, de la represión o el ajuste, sino una disciplina que no es resultado del pensamiento, de un motivo.

Por cierto, en un mundo confuso en el que hay tanto conflicto y miseria, es extraordinariamente urgente comprender que la libertad es el requisito primario de la mente humana, no el consuelo, no un fugaz momento de placer o la continuidad de ese placer, sino una libertad total, en la cual pueble únicamente haber felicidad. Pues la felicidad no es un fin en sí misma; como la virtud, ella es un subproducto de la libertad. Una persona que es libre es virtuosa; pero un hombre que sólo practica la virtud adaptándose al patrón establecido por la sociedad, jamás puede saber lo que es la libertad, y por lo tanto nunca puede ser virtuoso.

Esta mañana quisiera hablar sobre la naturaleza de la libertad, y ver si juntos podemos tentar nuestro camino en ella; pero no sé cómo escucháis lo que se está diciendo. ¿Escucháis meramente las palabras? ¿Escucháis para comprender, para experimentar? Si escucháis de cualquiera de estas maneras, entonces lo que se está diciendo tendrá muy poco significado. Lo importante es escuchar, no sólo las palabras, o con la esperanza de experimentar esta extraordinaria condición de la libertad, sino escuchar sin esfuerzo, sin luchar,

con un sentido de desembarazo. Pero esto reclama cierta condición de atención. Con "atención" quiero decir estar por completo *ahí* con toda vuestra mente y corazón. Y entonces descubriréis por vosotros mismos, si escucháis así, que esta libertad no es una cosa que pueda ser perseguida; no es el resultado del pensamiento ni de presiones emotivas, histéricas. La libertad viene sin que la busquéis, cuando hay total atención. La atención total es la condición de una mente que no tiene confín, frontera, y es capaz por lo tanto de recibir cada una de las impresiones, de verlo y oírlo todo. Y esto se puede hacer, no es algo enormemente difícil. Sólo es difícil porque estamos tan atados por los hábitos, y ésa es una de las cosas de que quisiera hablar esta mañana.

La mayoría de nosotros tenemos innumerables hábitos. Tenemos hábitos e idiosincrasias en lo físico, lo mismo que hábitos mentales. Creemos en esto y no creemos en aquello; somos patriotas, nacionalistas; pertenecemos a cierto grupo o partirlo y nos aferramos a su particular norma de pensamiento. Todas estas cosas llegan a ser hábitos; y a la mente le gusta vivir en los hábitos, porque nos dan certeza, un sentimiento de seguridad, de no tener miedo. Guando se establece en una serie de hábitos, la mente parece funcionar un poco más fácilmente, pero en realidad es irreflexiva. no se da cuenta.

Os ruego que no os limitéis a escuchar mis palabras, sólo que observéis como en un espejo vuestra propia mente y veáis cómo está atrapada en los hábitos. Los hábitos, que clan una sensación de seguridad, sólo embotan la mente; por sutiles que sean, y tanto si uno es consciente de ellos como si no lo es, invariablemente oscurecen la mente. Esto es un hecho psicológico; os guste o no, es así.

Nuestra mente funciona en una serie de hábitos, en parte debido a nuestra educación escolar, en parte debido al condicionamiento que nos impone la sociedad psicológicamente, y también debido a nuestra propia pereza. Si no aprobamos un determinado hábito del cual somos conscientes, nos esforzamos en destruirlo, y al destruir un hábito formamos otro. Parece que la mente no está libre del hábito en ningún momento. Si os observáis veréis cuán difícil es para la mente no estar atada al hábito.

Tomad un hábito muy sencillo que mucha gente tiene: el de fumar. Si fumáis y queréis dejar de hacerlo, la idea de dejar crea una resistencia contra el fumar; por consiguiente, hay un conflicto entre el hábito y el deseo de romper con ese hábito. Ahora bien, mediante el conflicto o la resistencia podéis destruir un hábito determinado, pero eso no libera a la mente de todo el proceso de formar hábitos; el mecanismo creador de hábitos no ha terminado. Y aquello de que estoy hablando no es de librarse simplemente de un particular hábito, sino de dejar de crear hábitos.

No sé si os habéis observado alguna vez en el acto de fumar. Al decir "observado", quiero decir daros cuenta de cada movimiento que hacéis: cómo vuestra mano va al bolsillo, saca un cigarrillo, lo pone en la boca, vuelve al bolsillo en busca de un fósforo, enciende el cigarrillo; y cómo echáis entonces unas cuantas bocanadas y tiráis el fósforo. Lo importante es darse cuenta de todo ese proceso sin resistir, sin repeler, sin querer libraros de él: simplemente daros plena cuenta de todo movimiento involucrado en ese hábito.

Del mismo modo, podéis daros cuenta del hábito de la envidia, el del afán adquisitivo, el hábito del temor; y entonces al observar, veréis lo que está implicado en ese hábito determinado. Veréis instantáneamente todas las implicaciones de la envidia; pero no podréis ver todas las implicaciones de la envidia si en vuestra observación de la envidia existe el elemento tiempo. Explicaré lo que quiero decir.

Creemos poder librarnos de la envidia gradualmente, y hacemos un esfuerzo para desecharla poco a poco, introduciendo con ello la idea de tiempo. Decimos: "Trataré de librarme del la envidia mañana, o un poco más adelante", y entretanto somos envidiosos. Las palabras "trataré" y "entretanto" son la esencia misma del tiempo; y cuando introducís el factor tiempo no puede haber liberación del hábito. O destruís un hábito inmediatamente, o él continúa, embotando la mente de manera gradual y creando más hábitos.

Por favor, observad vuestros propios hábitos y vuestra propia actitud hacia ellos.

Tenemos hábitos de pensamiento, hábitos sexuales, ¡oh!, hábitos innumerables, que pueden ser conscientes o inconscientes, y es especialmente difícil darse cuenta de los hábitos inconscientes. Socialmente y en la escuela y el colegio se nos ejercita en ese elemento de tiempo. Toda nuestra psicología se basa en el tiempo, en la idea de que eventualmente habrá fraternidad y paz, pero que entretanto debemos pasar por todos los horrores de la guerra.

Pero, ¿es posible que la mente se libre de molo instantáneo de esta idea de llegar gradualmente a alguna parte, de trascender algo en forma gradual, de ser libre gradualmente? Para mí, la libertad no es cuestión de tiempo: no hay un mañana en el cual librarse de la envidia o adquirir alguna virtud. Y si no hay un mañana, no hay miedo. Sólo hay un vivir completo en el ahora; todo ha cesado, y por lo tanto no hay formación de hábitos. Por esa palabra "ahora" quiero decir lo inmediato, y este estado de inmediación no es una reacción contra el pasado ni una evasión del futuro. Sólo hay el momento de total alerta percepción; toda nuestra atención está aquí en el ahora. Por cierto, toda la existencia está en el ahora; tanto si tenéis inmensa alegría, o

gran pena, o lo que sea, ello ocurre solamente en lo inmediato. Pero a través de la memoria la mente reúne la experiencia del pasado y la proyecta hacia el futuro.

Por favor, daos cuenta de vuestra propia mente; en el espejo de estas palabras observad cómo funciona vuestra propia mente, y entonces podremos ir juntos muy lejos.

Así pues, ¿es posible romper totalmente con el pasado? El pasado es realmente la esencia del hábito, está hecho de todo el conocimiento, el sufrimiento, los insultos, las innumerables experiencias que habéis tenido, no sólo individualmente, sino también racial y colectivamente. Tenéis que salir por completo, psicológicamente y de hecho, de esta estructura del pasado; de otra manera no habrá libertad; y no podéis hacer eso si en vuestra mente existe la idea de la continuidad. Para la mayoría de nosotros la continuidad es muy importante; pero, después de todo, la continuidad en las relaciones es mero hábito. La continuidad en el pensamiento es lo que sostiene las limitaciones de la mente; y ¿es posible hacer estallar esta idea de la continuidad y estar libre del pasado?

Sin estar libre del pasado no hay libertad en absoluto, porque la mente jamás es nueva, fresca, inocente. Sólo la mente fresca, inocente, es libre. La libertad no tiene nada que ver con la edad, nada que hacer con la experiencia; y me parece que la esencia misma de la libertad reside en la comprensión de todo el mecanismo del hábito, tanto consciente como inconsciente. No es cuestión de poner fin al hábito, sino de ver totalmente su estructura. Tenéis que observar cómo se forman los hábitos y cómo, desechando o resistiendo uno, se crea otro. Lo que importa es ser enteramente consciente del hábito; porque entonces, como veréis por vosotros mismos ya no existe más la formación de hábitos. Resistirlo, combatirlo, rechazarlo, sólo da continuidad al hábito. Cuando combatís un hábito determinado, le dais vida, y entonces el hecho mismo de combatirlo se convierte en un hábito más. Pero si sencillamente os dais cuenta de toda sin resistencia, entonces hallaréis que la estructura del hábito os libráis de él, y en esa libertad tiene lugar una cosa nueva.

Es sólo la mente embotada, adormecida, la que crea cl hábito y se aferra a él. Una mente que esté atenta de instante en instante -atenta a lo que está diciendo, atenta al movimiento de sus manos, de sus pensamientos, de sus sentimientos- descubrirá que la formación de nuevos hábitos ha terminado. Es muy importante comprender esto, porque en tanto la mente está destruyendo un hábito y en ese mismo proceso creando otro, es evidente que jamás podrá ser libre; y es sólo la mente libre la que puede percibir algo más allá de sí misma. Una mente así es religiosa. La mente que sólo va a la iglesia, que repite oraciones, que se aferra a dogmas, o que deja una secta y adhiere a otra, no es religiosa, es sólo estúpida. Religiosa es la mente libre, la mente libre se encuentra en un estado de constante explosión; y, en este estado de constante explosión se ve esa verdad que está más allá de las palabras, más allá del pensamiento, más allá de toda experiencia.

Quizá podamos ahora discutir o hacer preguntas sobre lo que he estado diciendo esta mañana.

Interlocutor: *Durante siglos, la mente ha buscado In propia preservación, y vos decís que una mente que esté tratando de protegerse es incapaz de ver lo que es verdadero. Tal vez nuestra mente sea distinta de las mentes de quienes os oyen. Si es así, entonces ¿qué vamos a hacer?*

KRISHNAMURTI: Examinémoslo. Existe el cerebro, y existe la mente. Mirad, estoy usando estas dos palabras con mucho cuidado. Durante siglos, el cerebro se ha estado ocupando de la preservación de sí mismo; es el resultado del tiempo, de todos los empeños animales del hombre. El cerebro humano es todavía como el animal que lucha para preservarse, y él es el centro mismo del "yo": mi propiedad, mi casa, mi esposa, mi religión. Esto lo sabemos todos. Todos tenemos este cerebro que busca su propia preservación, lo hemos heredado del pasado.

Ahora bien, según los biólogos, la parte posterior del cerebro es el cerebro animal y es muy activa, mientras que la parte anterior aún tiene que desarrollarse. No es que yo lea biología, pero tengo algunos amigos que leen, y me dicen que los biólogos han dicho que la parte anterior del cerebro está aún en gran parte sin desarrollar, y que el cerebro humano está destinado a cambiar de lo animal hacia algo extraordinariamente nuevo. Y lo que digo es que para llegar a la totalidad de la mente, en la cual esté incluido el cerebro limitado, el tiempo no es necesario. La totalidad de la mente es un estado que tiene que ser realizado, no podéis especular sobre el, porque no se trata de una simple idea religiosa como la idea de Dios, o la idea del alma, o la del cielo. Y ¿podemos saltar del estado limitado de la mente, que es el producto del pasado, y que se desarrolla a lo largo del tiempo, directamente a lo atemporal, lo completo, lo total? ¿Es posible saltar de lo limitado a lo ilimitado? *Esa* es la cuestión. Yo digo que puede hacerse, pero requiere una explosiva ruptura con el pasado. Exige esta tremenda energía de la cual he estado hablando y que no es el resultado de la adaptación, de la resistencia, del conflicto. Tiene uno que darse plena cuenta en sí mismo de los instintos animales, darse cuenta del miedo, de la ambición y los empeños del deseo; tiene uno que estar

totalmente atento a todo eso. Entonces veréis que habéis puesto fin al tiempo como evolución. Y no es que no haya evolución: la hay; pero habréis trascendido el tiempo. Ya no será el tiempo un medio de llegar, un medio para conseguir gradualmente lo sublime, la más alta forma de creación. Donde existe esta realización explosiva de la atención total, el cerebro, que siempre ha estado muy activo en los empeños adquisitivos, se calma; y tiene que estar en completa calma para ir más allá de todo el proceso del tiempo.

Mirad, el aquietamiento del cerebro es parte de la meditación. No quiero discutir ahora la meditación, eso lo haremos dentro de unos días; pero tenemos que ver la importancia de aquietar el cerebro, lo cual implica estar libre de la estructura psicológica de la sociedad. La estructura psicológica de la sociedad es todavía animal; hace al cerebro ambicioso, codicioso, envidioso, celoso, apegado, y un cerebro así no conoce el amor. Podéis abrazar a un hombre o a una mujer, podéis casaros, podéis estrechar la mano de un amigo, o hacer lo que queráis, pero no habrá amor mientras el cerebro siga formando parte del pasado animal, que es la estructura psicológica de la sociedad. La comprensión de la estructura psicológica de la sociedad en uno mismo, forma parte de la meditación; y hallaréis, si habéis llegado hasta aquí, que con esa comprensión viene una inmensidad, un sentido de creación que no tiene nada que ver con el escribir libros, poemas, o con el pintar cuadros, ni con ninguno de los absurdos y exigencias pueriles de una sociedad que concede gran importancia a la fama. Es una creación que tiene lugar en lo inmensurable, que es la culminación de toda la existencia. Pero eso puede llegar solamente cuando se haya desechado por completo la animalizada estructura psicológica de la sociedad; lo cual significa que la mente, el cerebro, ya no es mas ambicioso, apegado, dependiente, ya no desea realizarse, ya no quiere ser alguien, buscar poder, posición, prestigio.

¿He contestado vuestra pregunta, señor?

Interlocutor: *Me habéis dado algo sobre lo cual reflexionar.*

KRISHNAMURTI: No reflexionéis sobre ello, señor. Pensar sobre ello admite el tiempo. Decís, 'No puedo verlo ahora, pero pensaré sobre eso y más adelante lo veré'. El pensamiento no os hará ver; el tiempo no va a daros comprensión. En cuanto decís que vais a pensar sobre ello, habéis creado el armazón del 'mientras tanto lo intentaré', y entonces estáis perdido por completo. Lo que importa es escuchar con todo el ser, y esa es nuestra verdadera dificultad. Escuchar con todo el ser no es sólo oír las palabras del que habla, sino ver por sí mismo inmediatamente la verdad o la falsedad de lo que se dice, y este escuchar requiere extraordinaria energía. No es pues cuestión de 'mientras tanto lo intentaré'. O escucháis con todo vuestro ser, o no lo hacéis. Si escucháis con todo vuestro ser, hallaréis que se produce una explosión interna, no mañana ni al terminar el día, sino en el instante. De eso es de lo que hablaba antes: de esta explosiva transformación que tiene que producirse de inmediato

Mirad, cuando meramente pensáis sobre ello, vienen todas vuestras reacciones defensivas, y entonces continuáis ajustándoos a la establecida norma de vuestra existencia diaria, adaptándoos a esa norma siempre que no sea conveniente desecharla. Eso es todo lo que el pensamiento puede hacer, interminablemente vez tras vez. El pensamiento no es, pues, el instrumento de percepción, no es la dinamita que hace estallar el pasado. Tenéis que poner vuestro corazón para escuchar, y no meramente escuchar palabras con el intelecto. Puede uno ser terriblemente hábil, puede ser capaz de ensartar muchas palabras citar muchos libros, pero eso no trae el milagro. El milagro esta en el escuchar total.

Pregunta: *¿Qué queréis decir con el titulo de vuestro libro 'La primera y última libertad'?*

KRISHNAMURTI: Temo que tengáis que preguntárselo al editor, porque fue él quien quiso ese título. (*Risas*)

Señor, discutamos que hemos estado hablando esta mañana, porque todos tenemos muchísimos hábitos. Cuando decimos: 'Pensaré sobre ello', esa es una respuesta habitual, ¿no es así?

Interlocutor *¿No hay lugar para el hábito en nada? ¿No implica hábito la técnica?*

KRISHNAMURTI: Sí, señor; mas ¿por qué hacéis esa pregunta? La técnica implica hábito, evidentemente. Si quiero aprender a conducir un automóvil, tengo que adquirir la técnica de hacer funcionar el embrague, el cambio de velocidades, y todo lo demás, tengo que practicar hasta que pueda hacerlo libremente, con facilidad, lo cual implica hábito. Pero nosotros no estamos hablando sobre los hábitos mecánicos implicados en la práctica de una técnica. Hablamos sobre todo el mecanismo mental creador de hábitos.

Interlocutor: *¿Podríais decirnos más sobre nuestros hábitos inconscientes?*

KRISHNAMURTI: La mayoría de nosotros no nos damos cuenta, en absoluto de nuestros hábitos, de modo que estos se han vuelto inconscientes. En cuanto os dais cuenta de un hábito, ya lo habéis arrancado del inconsciente, ¿no es así? Si cuando me encuentro en duda sobre algo me rasco la cabeza y no sé que lo estoy haciendo, si ello es automático y no me doy cuenta, entonces es obvio que se ha convertido en un hábito inconsciente. Pero en el momento en que me doy cuenta plenamente de es hábito y no lo resisto, sino que sólo lo observo, entonces él ha sido sacado del inconsciente.

Ahora bien, es porque nuestros hábitos son en su mayor parte inconscientes, qué no los destruimos, no los eliminamos. Si estamos acostumbrados a conducir un auto, manejamos el cambio instintivamente y movemos la palanca sin pensarlo. Ese es el hábito de la técnica; pero la mayoría de nosotros no nos damos cuenta tampoco de cómo consideramos a nuestro prójimo. Al caminar por una calle muy concurrida, no nos damos cuenta de que empujamos a alguien, etc. La cuestión es pues cómo ser consciente, cómo darse plena cuenta de todos los hábitos, brutales o refinados, que en parte nos han sido impuestos por la sociedad, o que hemos cultivado inconscientemente. ¿Qué haríais al respecto?

Uno es hindú, cristiano, alemán, ruso, suizo, norteamericano o lo que queráis, con una correspondiente serie de hábitos de los cuales es en general inconsciente. Y ¿cómo vamos a darnos cuenta de este condicionamiento? ¿Cómo vais a daros cuenta del inconsciente, en el que existe esta inmensa serie de hábitos no revelados? ¿Cómo vais a daros cuenta de la norma inconsciente que está profundamente arraigada en vosotros? ¿Iréis a un analista y le pagaréis 50 dólares, o 100 libras, o lo que paguéis, para que él os arranque la norma del inconsciente? ¿Será eso de utilidad? ¿O vais a analizaros vosotros mismos?

¿Qué está implicado en el proceso de analizaros? Cuando os analizáis, hay división entre observador y lo observado ¿verdad? Y el observador está tan condicionado como lo observado; hay pues un conflicto entre los dos, entre el analizador y lo analizarlo. El analizador puede interpretar mal lo que examina; y si resiste cierto hábito, o si trata de transformarlo para adecuarlo a sus particulares idiosincrasias, etc. sólo fortalecerá el hábito. El autoanálisis, pues, no es tampoco el camino. ¿Qué haréis entonces?

Por favor, tened en cuenta que estamos hablando de cómo abrir el libro del inconsciente, de modo que todo su contenido quede expuesto a la luz. El análisis profesional no es el camino, a no ser que tengáis dinero y tiempo libre, y estéis tan terriblemente interesarlos en ajustaros a la sociedad que queráis entreteneros con eso. Y, como he explicado, el análisis introspectivo tampoco es el camino. Si eso es claro, entonces ¿qué haréis?

Interlocutor: *No haré absolutamente nada.*

KRISHNAMURTI: ¿Y qué significa eso, señor? Si ya no estas preso en la falaz idea del análisis, entonces sólo hay observación, ¿no es así? Sólo hay un estado de ver, y no de traducir lo que se ve. Simplemente veis.

Más, ¿qué nos ocurre a la mayoría cuando nos vemos como realmente somos? Cuando veo que soy brutal, odioso mezquino, lleno de vanidad, me deprimo. Digo: "!Qué terrible!", y jugueteo con la idea de tratar de cambiarlo. Ahora bien, este intento de cambiarlo, de hacer algo sobre ello, sigue estando dentro del campo del análisis. Mientras que, si sólo observo sin elección, lo que significa que estoy observando negativamente, entonces ya no hay una serie de análisis del inconsciente, estoy completamente fuera del campo del análisis porque he destruido la costumbre.

Lo importante es romper esta muralla de condicionamiento, de hábito, y la mayoría creemos que vamos a romperla mediante el análisis, ya sea hecho por nosotros o por otra persona; pero no puede hacerse. El muro del hábito puede romperse sólo cuando os deis plena cuenta, sin elección, observando negativamente.

Señor, cuando veis de repente una montaña en toda su inmensidad y belleza, son sus sombras, sus tremendas alturas y grandes profundidades, ¿qué podéis hacer al respecto? No podéis hacer nada. Simplemente la contempláis, ¿verdad? Pero ¿qué ocurre generalmente? Miráis la montaña durante un fugaz segundo, y luego decís cuán bella es; y por esa misma verbalización habéis dejado de mirarla, ya os habéis desviado. Si realmente miráis algo vuestra mente queda muy quieta, porque ya no estáis juzgando, ya no estáis interpretando lo que se ve en términos de comparación. Sólo estáis mirando, que es lo que quiero decir con "observar negativamente". Y si podéis observaros a vosotros mismos de este modo, hallaréis que todos los hábitos y condicionamientos inconscientes se han transformado en una sola cosa que, por directa

comprensión, habéis destrozado por completo. Estas no son sólo palabras. Poneos en ello y veréis por vosotros mismos.

Interlocutor: *Nuestra vida diaria está llena de contradicciones y conflictos; hay tantas cosas que tenemos que hacer, y todo esto está en extraño contraste con lo que sentimos o experimentamos cuando venimos aquí y os escuchamos.*

KRISHNAMURTI: ¿Por qué creamos una división entre nuestra vida diaria y lo que estamos escuchando aquí? ¿Por qué separamos las dos cosas? La vida es todas las cosas, ¿verdad? La vida es nuestra existencia diaria con su rutina, su fastidio, sus conflictos, así como nuestro escuchar aquí. La vida es también nuestro escuchar los árboles, los pájaros, el río; es nuestro gozo fugaz, nuestra desdicha, nuestra pena. La totalidad de eso es la vida, pero nosotros la dividimos en vida diaria y alguna otra cosa. ¿Por qué? ¿Por qué no miramos la vida totalmente, en vez de hacerlo en fragmentos? Hablamos sobre la vida de Wall Street, la vida de la City, la del ermitaño, y de todo lo demás. Hemos estado hablando así durante muchísimos años; y ¿no es esto también un hábito?

Para enfrentar la vida tenéis que tratarla como un todo, no en trozos; y esto sólo podéis hacerlo cuando os conocéis. Es porque no conocéis el proceso de vosotros mismos que dividís la vida en fragmentos, perpetuando así el conflicto, la desdicha. No podéis hacer un todo armónico reuniendo los fragmentos, pero del autoconocimiento viene una plenitud, un sentido de totalidad.

31 de julio de 1962

VI

Esta mañana quisiera hablar de algo con lo que algunos de vosotros tal vez no estéis muy familiarizados, y es la cuestión de vaciar de temor la mente. Quisiera examinar eso un poco profundamente, pero no con gran detalle, porque cada uno puede suplir los detalles por sí mismo

Mas, antes de entrar en esa cuestión, tenemos que saber qué se entiende por aprender, por madurez y por autoconocerse. Esas no son meras palabras, ni simples conceptos cuyo sentido se capta fácilmente. Penetrar tras las palabras y ver su significación real requiere mucha comprensión. Por comprensión quiero significar ese estado sin esfuerzo en el cual la mente se da cuenta totalmente sin ningún impedimento ninguna tendencia, sin ninguna lucha para comprender lo que dice el que habla. Lo que dice el que habla tiene muy poca importancia en sí. La cosa realmente importante es que la mente se de cuenta tan sin esfuerzo que se halle en un estado de comprensión todo el tiempo. Si no comprendemos y sólo escuchamos las palabras, invariablemente nos marchamos con una serie de conceptos o ideas, estableciendo en consecuencia un patrón al que entonces tratamos de ajustarnos en nuestra vida diaria, o en lo que llamamos vicia espiritual.

Ahora bien, lo que yo quisiera que hiriésemos esta mañana es algo enteramente distinto. Quisiera que desde el comienzo mismo estuviéramos en este estado de alerta percepción sin esfuerzo, de modo que podamos juntos penetrar muy hondamente en el sentimiento, en el sentido que yace detrás de estas palabras.

No existe el movimiento de aprender cuando hay la adquisición de conocimientos; ambas cosas son incompatibles son contradictorias. El movimiento de aprender implica un estado en que la mente carece de experiencia previa acumulada como conocimiento. El conocimiento es adquirirlo, mientras que el aprender es un constante movimiento que no es un proceso aditivo o adquisitivo; por lo tanto, el movimiento de aprender implica un estado en que la mente no tiene autoridad. Todo conocimiento supone autoridad, y una mente que esté atrincherada en la autoridad del conocimiento no es posible que aprenda. La mente sólo puede aprender cuando el proceso aditivo ha cesado por completo.

Es bastante difícil para la mayoría de nosotros distinguir entre aprender y adquirir conocimientos. Por la experiencia, por la lectura, por el escuchar, la mente acumula conocimientos; es un proceso adquisitivo, un proceso de sumar a lo ya conocido, y funcionamos desde este trasfondo de conocimientos. Ahora bien, lo que generalmente llamamos aprender es este mismo proceso de adquirir nueva información y añadirla al depósito de conocimientos que ya tenemos. Por ejemplo, uno aprende una lengua poco a poco, incrementando gradualmente el conocimiento de la sintaxis, las frases idiomáticas de la conversación, etc.; y eso es probablemente lo que estáis haciendo ahora la mayoría. Al escuchar al orador apremiéis en el sentirlo de adquirir conocimientos. Pero yo hablo de algo enteramente diferente. Por aprender no quiero decir añadir a lo

que ya sabéis. Sólo podéis aprender cuando no hay apego al pasado como conocimiento, esto es, cuando veis algo nuevo y no lo traducís en términos de lo conocido.

Discutiremos esto después si no lo habéis comprendido, porque creo importante distinguir entre aprender y adquirir conocimientos. La mente que está aprendiendo es una mente inocente, mientras la que sólo está adquiriendo conocimientos es vieja, estancada, corrompida por el pasado. Una mente inocente percibe al instante, está aprendiendo todo el tiempo sin acumular, y sólo una mente así es madura.

Más para la mayoría de nosotros la madurez es un proceso de razonamiento en experiencia, en conocimiento; es esto lo que llamamos madurez. Una persona madura, decimos, es la que ha tenido mucha experiencia, que tiene sabiduría de años, que sabe cómo ajustarse a circunstancias imprevistas, etc. Avanzando en el tiempo, ha llegado gradualmente a un estado de plena sazón. Consideramos que con el tiempo la mente madura ha de liberarse de la ignorancia, siendo la ignorancia una falta de conocimiento de las cosas mundanas, una falta de experiencia y capacidad. tina persona joven, decimos, necesita tiempo para madurar. Cuando haya llegado a los sesenta, habrá sufrido; pasando por todas las presiones, las tensiones, las penalidades de la vida, habrá reunido experiencia, conocimiento, y entonces tal vez sea madura.

Ahora bien, para mí la madurez es algo enteramente distinto. Creo que es posible ser maduro sin pasar por todas las presiones y penurias del tiempo. Ser completamente maduro. A la que fuere la edad de uno implica que uno es capaz de enfrentarse inmediatamente con cualquier problema que surja, y no cargar con él hasta el día siguiente. Cargar con un problema de un día para otro es la esencia misma de la falta de madurez. Es la mente inmadura la que continúa en problemas de día en día. Una mente madura puede enfrentarse inmediatamente con los problemas cuando quiera que surjan; no crea el terreno en que los problemas arraigan, y una mente así se encuentra en un estado de inocencia.

Así, ser maduro es aprender, y no adquirir conocimientos. La adquisición de conocimientos es esencial en cierto nivel. Debéis tener conocimientos al ocuparos de cosas mecánicas, como cuando aprendéis a conducir un automóvil. Adquirís conocimientos al aprender una lengua, al estudiar ingeniería eléctrica, y todo lo demás. Pero, estar en el estado de madurez de que estoy hablando es verse a sí mismo como efectivamente es de momento a momento, sin acumular conocimientos sobre sí: porque esa madurez implica romper con el pasado, y el pasado es esencialmente la acumulación de conocimientos.

Qué es el yo? Si uno se mira realmente a sí mismo, ve que es una masa de experiencias acumuladas, de ofensas, de placeres, ideas, conceptos, palabras. Eso es lo que somos: un manojo de recuerdos.

Mirad, esto que examinamos es un poco complejo, pero si lo profundizo un poquito más, quizá se haga claro para cada uno de nosotros.

Psicológicamente somos el resultado de nuestro ambiente educativo y social. La sociedad, con sus códigos de moralidad, sus creencias y dogmas, sus contradicciones, sus conflictos, sus ambiciones, codicias, envidias, guerras, es lo que nosotros somos. Decimos que en esencia somos el espíritu, que somos el alma, que formamos parte de Dios, pero éstas son meras ideas que nos da la propaganda de la iglesia o de alguna sociedad religiosa; o las hemos recogida de libros, o de nuestros padres, que reflejan el condicionamiento de una cultura particular. Somos pues, esencialmente, un manojo de recuerdos, un puñado de palabras.

Recuerdo identificado con la propiedad, con la familia, con el nombre: eso es todo lo que somos cada uno de nosotros; pero no nos gusta descubrir ese hecho nosotros mismos, es demasiado desagradable. Preferimos pensar de nosotros que somos seres extraordinariamente inteligentes; pero no somos nada de eso. Podemos tener cierta capacidad para escribir versos o pintar cuadros; podemos ser bastante expertos en los negocios, o muy hábiles en la interpretación de una teología determinada; pero lo que de hecho somos es un puñado de cosas recordadas: las ofensas, los dolores, las vanidades, las realizaciones y frustraciones del pasado. Todo eso es lo que somos. Algunos podemos darnos cuenta superficialmente del hecho de que somos este residuo del pasado, pero no nos damos cuenta de eso hondamente; y ahora lo estamos mirando, lo que no significa adquirir conocimientos sobre uno mismo. Os ruego veáis la diferencia.

En cuanto adquirís conocimientos sobre vosotros mismos, os estáis fortaleciendo en el residuo del pasado. Ver los hechos reales sobre vosotros mismos de instante en instante, que es el movimiento del aprender, es ser inocente de todo conocimiento acerca de vosotros mismos. No se si me explico claramente.

¿Qué significa, cuando digo que tengo conocimiento sobre mí mismo? supongamos que he sido insultado, o adulado. Esa experiencia queda en mi mente como un recuerdo. Con el recuerdo de esa ofensa o de ese placer me miro a mí mismo, e interpreto lo que veo en términos de aquellas pasadas reacciones. Interpretar lo que uno es en términos del pasado, meramente lo deprime o lo exalta a uno, y en ese estado no hay un aprender, porque no hay frescura, espontaneidad de percepción. Pero si uno realmente se ve a sí mismo como es y no lo interpreta en términos del pasado, si sólo observa el hecho de *lo que es* en cada minuto, entonces es posible aprender sobre sí mismo sin acumulación.

Realmente no es muy difícil vernos como somos, sencilla y claramente, sin resistencia. Si uno es embustero, si es lascivo, codicioso, envidioso, puede descubrir eso con bastante facilidad. Pero la mayoría de nosotros, cuando descubrimos lo que somos, inmediatamente lo interpretamos en términos de lo que creemos que *deberíamos ser*, y en consecuencia no aprendemos sobre lo que somos. Me pregunto si habré aclarado esto.

Cuando juzgamos o interpretamos lo que descubrimos en nosotros mismos, estamos sumando a lo que ya conocemos, y por consiguiente fortalecemos el trasfondo de la memoria. Éste proceso no trae libertad en modo alguno; y sólo podemos aprender en libertad. Gustamos pensar que la esencia del yo es el no-yo, pero no existe tal esencia o centro espiritual; sólo hay él recuerdo de las cosas pasadas, y este trasfondo de la memoria está siempre interpretando, juzgando, condenando aquello que efectivamente *es*. El liberarse de este trasfondo es el estado de inmediata madurez, y estar maduro es vaciar la mente de todo temor.

Por favor, espero que estéis escuchando y aprendiendo. Aprender no es meramente comprender las palabras del que habla, sino ver directamente por sí mismo lo está más allá de las palabras.

Ahora bien, ¿es posible que la mente se vacíe por entero del: temor? El miedo de cualquier clase engendra ilusión, vuelve torpe y superficial la mente. Donde hay temor es evidente que no hay libertad, y sin libertad no hay amor en absoluto. Y la mayoría de nosotros tenemos alguna forma de temor: temor de la oscuridad, temor de la opinión pública, temor de los reptiles, del dolor físico, de la vejez, de la muerte. Literalmente tenemos docenas de temores. Y ¿es posible librarse por completo del temor?

Podemos ver lo que el temor hace con cada uno de nosotros. Nos hace mentir, nos corrompe de varios modos, hace a la mente vacía, superficial. Hay rincones oscuros en la mente que nunca podrán ser investigados y descubiertos mientras estemos atemorizados. La autoprotección física, el impulso instintivo a apartarse del reptil venenoso, a retroceder ante un precipicio, a evitar el caer bajo el tranvía, etc., es cuerdo normal, saludable. Más yo hablo sobre la autoprotección psicológica que nos hace temer la enfermedad, la muerte, un enemigo. Cuando buscamos realización en cualquier forma, ya sea por la pintura, la música, las relaciones, o lo que queréis, siempre hay miedo. Lo que es, pues, importante es darse cuenta de todo este proceso en uno mismo, observar, aprender con respecto a él, y no preguntar cómo liberarse del miedo. Cuando meramente queréis desembarazaros del temor, encontraréis medios y modos de escapar de él, y así nunca puede haber liberación del temor.

Si consideráis lo que es el temor y cómo abordarlo, veréis que para la mayoría de nosotros la palabra es mucho más importante que el hecho. Tomad la palabra "soledad". Con esa palabra me refiero a la sensación de aislamiento que repentinamente nos invade sin razón aparente. No sé si esto os habrá pasado alguna vez. Aunque estéis rodeados por vuestra familia, por vuestros vecinos, aunque vayáis andando con amigos o en un autobús lleno de gente, de pronto os sentís aislados por completo. Del recuerdo de esa experiencia surge el miedo al aislamiento, a sentirse solo. O bien os sentís apegado a alguien que luego muere, y os encontraréis solo, aislado. Sintiendo esa sensación de aislamiento, escapáis de ella por medio de la radio, el cine, o recurrís al sexo, a la bebida, o vais a la iglesia, a adorar a Dios. Tanto si vais a la iglesia como si tomáis una píldora, es una evasión, y todas las evasiones son esencialmente lo mismo

Ahora bien, la palabra "soledad" nos impide entrar en una completa comprensión de ese estado. La palabra, asociada con la experiencia pasada, evoca el sentimiento de peligro y crea temor; por lo tanto tratamos de escapar. Os ruego que observéis como en un espejo, no os limitéis a escucharme, y veréis que la palabra tiene extraordinaria significación para la mayoría de nosotros. Palabras como "Dios", "comunismo", "infierno", "cielo", "soledad", "esposa", "familia": ¡qué asombrosa influencia tienen sobre nosotros! Somos esclavos de tales palabras, y la mente que es esclava de las palabras nunca estará libre de temor.

Darse cuenta y aprender sobre el temor en uno mismo no es interpretar ese sentimiento en palabras, porque las palabras están asociadas con el pasado, con el conocimiento; y en el movimiento mismo del aprender sobre el temor sin verbalización, -que no es adquirir conocimientos sobre él- descubriréis que hay un vaciamiento total de la mente de todo temor. Esto significa que tiene uno que penetrar muy profundamente en sí mismo, dejando de lado todas las palabras; y cuando la mente comprende todo el contenido del temor y está por lo tanto vacía de temor, tanto consciente como inconsciente, entonces viene un estado de inocencia. Para la mayoría de los cristianos esa palabra, "inocencia", es sólo un símbolo, pero yo hablo de estar efectivamente en un estado de inocencia, lo que significa que no hay temor, y por lo tanto la mente está por completo madura, de modo instantáneo, sin pasar por el camino del tiempo. Y eso sólo es posible cuando hay atención total, una alerta percepción de cada pensamiento, de cada palabra, de cada gesto. La mente está atenta sin la barrera de las palabras, sin interpretación, justificación ni condenación. Una mente así es luz para sí misma; y una mente que es luz para sí misma no tiene temor.

Pregunta: *¿No hay motivo alguno en el aprender acerca de uno mismo?*

KRISHNAMURTI: Hay un motivo en el sentido de que quiero conocerme, porque sin conocerme no tengo base para nada de lo que hago, ni para lo que pienso o siento. El "yo" es tan complejo, tan, veloz, tan sutil, tan astuto, que tengo que conocerme por completo, tanto lo consciente como lo inconsciente, si quiero descubrir si hay o no algo real más allá de mi imaginación, de mi anhelo, de mis deseos, más allá de la propaganda de la iglesia y la sociedad. Para descubrir lo que es verdadero, mi mente debe ser clara, no hallarse en un estado de conflicto, no debe tener miedo de ninguna clase, ni autoridad alguna. Eso es obvio, ¿verdad? No puede haber dependencia, ni anhelo, ni frustración: tengo que estar completamente vacío de todo eso.

Ahora bien, ¿Cómo aprendo acerca de mí mismo? No puedo afirmar que soy el resultado de una determinada sociedad o cultura, o que yo soy el alma, una entidad espiritual, eterna, porque estas cosas son meramente lo que otras personas, me han dicho. Para aprender sobre mí mismo, tengo que desechar todos los desatinos religiosos que la sociedad me ha enseñado. Esto significa que no puedo tener miedo alguno a la opinión pública, y que debo saber lo que es estar completamente solo. Si sólo agrego o quito a lo que creo saber, diciendo que hay un Dios, o que no hay Dios, que existe esto y no aquello, entonces no estoy aprendiendo.

Os ruego veáis este hecho muy sencillo. No podéis aprender acerca de vosotros mismos si estáis intentando escapar, o si queréis llegar a ser un santo extraordinario, cosa que es puro desatino. Podéis llegar a ser lo que se llama un santo ajustándoos a una norma, disciplinándoos, negándoos a vosotros mismos, comiendo sólo una vez al día, y todo lo demás; pero de ese modo jamás descubriréis lo que es verdad. Para descubrir lo que es verdadero tenéis que estar libres del deseó de llegar a ser un santo.

Si amáis a vuestro hijo lo observáis, aprendéis con respecto a él, ¿no es así? No suponéis de antemano nada sobre él. No le decís que tiene que ser como su hermano mayor, que es tan hábil. Cuando comparáis vuestro hijo con otro, estáis destruyendo a ese niño. Del mismo modo, para aprender sobre vosotros mismos, no tiene que haber comparación alguna. No podéis sentiros deprimidos ni exaltados con respecto a vosotros mismos. No podéis suponer nada; porque la suposición previa se basa en la autoridad, y la negación de la autoridad es el principio del aprender.

Lo importante es ser curioso acerca de uno mismo. No me refiero a la mera curiosidad intelectual, ni a ser estimulado verbalmente para examinarse, porque al final de eso espera lino obtener algún feo resultado. Ser realmente curioso con respecto a sí mismo es ver todos los rodeos y vueltas, todas las tensiones y esfuerzos, todos los sutiles y ocultos caminos de la mente; y una mente que esta atada al conocimiento no puede seguir con celeridad sus siempre cambiantes movimientos.

Aprender con respecto a vosotros mismos es carecer de motivos, y esa es la belleza del autoconocimiento. No queréis. No le decís que tiene que ser como su hermano mayor, que sólo deseáis aprender acerca de vosotros mismos, como quisierais aprender sobre una flor extraordinaria que hubierais encontrado en el desierto. Estamos en un desierto, y somos las flores más extraordinarias. Para mirar la flor, tomarle el perfume, para comprenderla, debemos amar esa flor.

Pregunta: *¿No carece de madurez la mente que está presa en los hábitos?*

KRISHNAMURTI: Me pregunto si estaréis prestando toda vuestra atención, o sólo esperando que yo despierte vuestra inteligencia, vuestra percepción. ¿Estáis trabajando intensamente a pesar de este calor, u os sentís un poco flojos?

La pregunta es: ¿No carece de madurez una mente aprisionada en los hábitos? Ahora bien, me pregunto por qué habéis hecho esta pregunta. ¿Os dais cuenta de que no tenéis madurez, que estáis atrapados en hábitos; o es que estáis sólo señalando lo que ya ha sido explicado? Mirad, no es que yo esté hablando despectivamente del que ha hecho la pregunta. Si veis que no tenéis madurez, que estáis presos en hábitos, como lo está la mayoría de las personas, entonces la pregunta que corresponde es cómo ser maduro inmediatamente, esto es, cómo romper por completo con el hábito, no en algún tiempo futuro, sino ahora. ¿Es esa la cuestión?

Veo que estoy atrapado en hábitos. En lo político, en lo religioso, como escritor, como pintor, como hombre o mujer estoy atrapado en un particular modo de pensar. Como soy inglés, tengo cierta tradición, con una actitud fija hacia la vida; estoy adiestrado en el catolicismo, en esto o aquello, y ello ha llegado a ser un hábito. ¿Puede romperse inmediata mente ese hábito, o hay que eliminarlo gradualmente, al correr de los años? Si digo que ello tomará tiempo, que ha de ser eliminado gradualmente, a través de los años, ¿cuál es

entonces el estado de mi mente? Es evidente que mi mente está aletargada, embotada, que es irreflexiva, que no está atenta.

El nacionalismo, por ejemplo, es un hábito, y puede ser destruido instantáneamente; pero nos da placer, nos da una sensación de importancia el estar identificados con un país determinado, especialmente si es poderoso. A la mayoría de nosotros nos gusta identificarnos con un gobierno determinado, con la bandera, y todos esos desatinos, de manera que no queremos destruir el hábito del nacionalismo, y entonces no hay problema. Pero si queréis romper ese hábito -y sólo podéis romperlo en el acto, no a través de los años-, entonces ¿cómo se ha de hacer?

¿Existe un método que permita romper un hábito? Seguramente, un método implica tiempo, moverse desde un principio hasta un fin. Si veis por vosotros mismos que el tiempo no os libra del hábito, y que por lo mismo los métodos o sistemas no sirven, entonces estáis efectivamente enfrentado con el hecho de que vuestra mente es presa del hábito. Estáis enfrentados con eso, no por medio de palabras, de ideas, sino que directamente veis el hecho de Que vuestra mente está impedida por el hábito; es así, sin escapatoria. Y, ¿qué ocurre entonces? No estáis tratando de cambiar el hábito, no intentáis destruirlo. Sencillamente os enfrentáis con el hecho de que vuestra mente funciona en la huella del hábito. Y ¿qué pasa cuando estáis directamente frente a un hecho? ¿Qué ocurre si llegáis a estar cara a cara con el hecho de que sois un mentiroso, que sois celoso? Si no tratáis de cambiarlo, entonces el hecho mismo os da enorme energía para destruir ese hecho por completo. ¿Comprendéis? Cuando os enfrentáis directamente con el hecho, vuestra mente ya no se está disipando en evasiones, en repudios, tratando de cambiar el hecho a través del tiempo, y todo lo demás; por consiguiente vuestra atención es completa, toda vuestra energía ha sido reunida, y esa energía destroza totalmente el hecho.

Pregunta: *¿Puede uno disolver el miedo completamente si encuentra la causa del mismo?*

KRISHNAMURTI: Mirad, si estáis poniendo toda vuestra atención después de una hora de esta clase de charla, vuestra mente debe estar cansada, y también el cuerpo. Escuchar con completa atención es algo que la mayoría de nosotros no hemos hecho hasta ahora, y es cosa muy ardua.

La señora pregunta: ¿Se disuelve el temor conociendo su causa? ¿Se disuelve? Uno conoce generalmente la causa del temor; la muerte, la opinión pública, las cosas que uno ha hecho y que no quiere que sean descubiertas, etc. La mayor parte de las personas conocen la causa de su miedo, pero eso evidentemente no pone fin al miedo. Por el análisis puede uno descubrir alguna oculta causa del temor, pero tampoco esto libera de él a la mente. Lo que la libera del temor -y os aseguro que la liberación es completa- es el darse cuenta del temor sin la palabra, sin tratar de rechazar el temor o escapar de él, sin querer estar en algún otro estado. Si con toda atención os dais cuenta del hecho de que hay temor, entonces hallaréis que el observador y lo observado son una sola cosa, no hay división entre ellos. No hay un observador que dice: “Tengo miedo”; hay sólo el miedo sin la palabra que indica ese estado. La mente ya no escapa, ya no trata de librarse del temor, ya no trata de hallar la causa, y por lo tanto ya no es esclava de las palabras. Sólo hay un proceso de aprender, que es el resultado de la inocencia, y una mente inocente no tiene miedo.

2 de agosto de 1962

VII

La última vez que nos encontramos aquí hablamos sobre el temor, y si es posible acaso librarse por completo de él, que es la reacción que surge cuando uno se da cuenta del peligro. Y esta mañana quisiera, si se me permite, hablar sobre la terminación del dolor; porque el miedo, el dolor y lo que llamamos amor siempre van juntos. Si no comprendemos el temor, no podremos comprender el dolor, ni podremos conocer ese estado de amor en el cual no hay contradicción, ni fricción.

Terminar por completo con el dolor es una cosa dificilísima de hacer, porque el dolor está con nosotros en una u otra forma. Quisiera, pues, investigar este problema bastante profundamente; pero mis palabras tendrán muy poco sentido si cada uno de nosotros no examina el problema dentro de sí, sin aprobar ni desaprobar, sino simplemente observando el hecho. Si podemos hacer esto, de hecho y no sólo teóricamente, entonces quizá podamos comprender la enorme importancia del dolor, y por consiguiente terminar con él.

A través de los siglos, el amor y el dolor siempre han ido de la mano, a veces predominando uno y a veces el otro El estado que llamamos amor pasa pronto, y de nuevo quedamos atrapados en nuestros celos,

vanidades, temores, desdichas. Siempre ha existido esta batalla entre el amor y el dolor; y antes de que podamos entrar en la cuestión de la terminación del dolor, creo que debemos comprender lo que es la pasión.

Permítaseme observar que no somos un grupo privilegiado de personas que -por tener buena posición y bastante dinero para viajar hasta un lugar como este- hemos venido aquí meramente a complacernos con una forma de entretenimiento intelectual. Aquello de que hablamos es muy serio, y tiene uno que ser muy serio para indagarlo. Por "ser serio" quiero decir tener la intensidad, el impulso para ir hasta el fondo mismo de esta cosa llamada dolor. Estamos aquí para descubrir por nosotros mismos si es acaso posible terminar completamente con el dolor, de manera que la mente esté sin una sombra, clara, aguda, capaz de pensar sin ilusión. Y esto no lo podemos hacer si sólo vivimos en el nivel de las palabras, como lo hacemos la mayoría de nosotros. Los conceptos, las normas, los ideales, las palabras, los símbolos, tienen un extraordinario sentido para la mayoría de nosotros, y ahí nos detenemos. Parece que somos incapaces de trasponer el nivel verbal y penetrar más allá; mas para comprender el dolor, tiene uno que ir más allá de las palabras. Así pues, a medida que entro en este problema del dolor, espero que vosotros también lo examinéis intensa y claramente, sin sentimentalismo o emocionalismo.

Ahora bien, a menos que comprendamos la pasión, no creo que podamos comprender el dolor. La pasión es algo que muy pocos de nosotros hemos sentido realmente. Lo que podemos haber sentido es entusiasmo, que es estar enredado en un estado emocional con respecto a algo. Nuestra pasión es por algo: por la música, por la pintura, la literatura, por un país, por una mujer o un hombre; es siempre el efecto de una causa. Cuando os enamoráis de alguien os halláis en un gran estado de emoción, que es el efecto de esa causa particular; y acuello de que estoy hablando es de la pasión sin una causa. Es ser apasionado por todas las cosas, no sólo acerca de algo; mientras que la mayoría de nosotros nos apasionamos por una particular persona o cosa; y creo que debemos ver muy claramente esta distinción.

En el estado de pasión sin causa hay intensidad libre de todo apego; pero cuando la pasión tiene una causa, hay apego; y el apego es el comienzo del dolor. La mayoría de nosotros estamos apegados, nos aferramos a una persona, a un país, a una creencia, a una idea, y cuando perdemos el objeto de nuestro apego, o cuando él pierde su importancia nos sentimos vacíos, insuficientes. Esta vacuidad tratamos de llenarla adhiriéndonos a alguna otra cosa, la cual de nuevo se convierte en el objeto de maestra pasión.

Mientras hablo, por favor examinad vuestro propio corazón y vuestra mente. Yo sólo soy un espejo en el que os estáis viendo a vosotros mismos. Si no queréis mirar está muy bien pero si queráis mirar, entonces miraos con claridad, implacablemente, con intensidad; no con la esperanza de disolver Vuestras desdichas, vuestras ansiedades, vuestro sentimiento de culpa, sino para comprender esta extraordinaria pasión que siempre conduce al dolor.

Cuando la pasión tiene una causa se convierte en deseo. Cuando hay pasión *por* algo -por una persona, una idea, por alguna clase de realización-, entonces de esa pasión surge contradicción, conflicto, esfuerzo. Os esforzáis por lograr o mantener un estado determinado, o por recapturar uno que ha existido y se ha ido. Pero la pasión de que yo hablo no da lugar a contradicción, conflicto. No tiene ninguna relación con una causa, y por lo tanto no es un efecto.

Mirad, permitidme sugerir que os limitéis a escuchar; no tratéis de conseguir este estado de intensidad, esta pasión sin causa. Si podemos escuchar atentamente, con ese sentimiento de facilidad que viene cuando la atención no es forzada por la disciplina sino que nace del simple afán de comprender, entonces creo que descubriremos por nosotros mismos lo que es esta pasión.

En la mayoría de nosotros hay muy poca pasión. Podemos ser sensuales, podemos anhelar algo, podemos querer escapar de algo, y todo esto da cierta intensidad. Pero a menos que despertemos y tentemos nuestro camino hacia esta llama de la pasión sin una causa, no podremos comprender eso que llamamos dolor. Para comprender algo debéis tener pasión, la intensidad de la plena atención. Cuando existe la pasión por algo, que produce contradicción, conflicto, esta pura llama de pasión no puede existir; y es necesario que exista esta pura llama de pasión para poner fin al dolor, para disiparlo completamente.

Sabemos que él dolor es un resultado; es el efecto de una causa. Amo a alguien y esa persona no me ama; ésa es una clase de dolor. Quiero realizarme en cierta dirección, pero no he logrado la capacidad para ello; o, si tengo la capacidad, mi realización queda obstaculizada por la mala salud o algún otro factor: ésa es otra forma de dolor. Existe el dolor de una mente mezquina, que está siempre en conflicto consigo misma, luchando sin cesar, ajustándose, tanteando, adaptándose. Hay el dolor del conflicto en las relaciones, y el dolor de perder a alguien por la muerte. Todos conocéis estas diversas clases de dolor, y todas ellas son el resultado de una causa.

Pues bien, nosotros nunca enfrentamos el hecho del dolor, siempre estamos tratando de racionalizarlo, de despacharlo con explicaciones; o nos aferramos a un dogma, a una norma de creencia que nos satisface, nos

da momentáneo consuelo. Unos toman una droga, otros recurren a la bebida, o a la oración, a cualquier cosa para aminorar la intensidad, la agonía del dolor. El dolor y el eterno intento de escapar de él, es la suerte de cada uno de nosotros. Nunca hemos pensado en acabar con el dolor por completo, de modo que la mente no esté atrapada en ningún momento en la autocompasión, en la sombra de la desesperación. No pudiendo terminar con el color, si somos cristianos lo adoramos en nuestras iglesias, como la agonía de Cristo. Y tanto si vamos a la iglesia y rendimos culto al símbolo del dolor, como si tratamos de librarnos de él con razonamientos, o de olvidar nuestro dolor tomando una bebida, todo ello es lo mismo: estamos escapando del hecho efectivo de que sufrimos. No hablo del dolor físico, que puede ser atendido con bastante facilidad por la medicina moderna. Hablo del dolor, el sufrimiento psicológico que impide la claridad, la belleza, que destruye el amor y la compasión. Y ¿es posible terminar con todo dolor?

Creo que la terminación del dolor está relacionada con la intensidad de la pasión. Sólo puede haber pasión cuando hay total abandono de sí mismo. Uno nunca es apasionado si no hay una completa ausencia de lo que llamamos pensamiento. Como vimos el otro día, lo que llamamos pensamiento es la respuesta de las diversas normas y experiencias de la memoria, y donde existe esta respuesta condicionada no hay pasión no hay intensidad. Sólo puede haber intensidad cuando haya una completa ausencia del "yo".

Mirad, hay un sentido de belleza que no depende de lo que es hermoso y lo que es feo. Y no es que la montaña no sea hermosa o que no existe un edificio feo; pero hay una belleza que no es lo opuesto de la fealdad, hay amor que no es lo opuesto del odio. Y el autoabandono de que estoy hablando es ese estado de belleza sin causa, y por lo tanto es un estado de pasión. Y ¿es posible ir más allá de lo que es el resultado de una causa?

Por favor, escuchad esto con plena atención. Puede ser que no sea yo capaz de explicarlo muy claramente, pero tomad el sentido, más bien que quedaros con las palabras. Como veis, la mayoría de nosotros estamos siempre reaccionando; la reacción es la norma de nuestra vida. Nuestra respuesta al dolor es una reacción. Respondemos tratando de explicar la causa del dolor, o escapando de él; pero nuestro dolor no termina. El dolor sólo termina cuando nos enfrentamos con el hecho del dolor, cuando comprendemos y vamos más allá tanto de la causa como del efecto. Tratar de librarse del dolor por medio de una práctica determinada, o por un pensamiento de liberado, o entregándonos a cualquiera de las diversas maneras de escapar del dolor, no despierta en la mente la extraordinaria belleza, la vitalidad, la intensidad de esa pasión que incluye y trasciende el dolor.

¿Qué es el dolor? Cuando oís esta pregunta, ¿cómo respondéis? Vuestra mente procura de inmediato explicar la causa: del dolor, y esta búsqueda de una explicación despierta el recuerdo de los dolores que habéis tenido. Estáis, pues, volviendo siempre verbalmente al pasado o yendo hacia el futuro en un esfuerzo por explicar la causa del efecto que llamamos dolor. Pero yo creo que uno tiene que ir más allá de todo eso.

Sabemos muy bien qué es lo que causa dolor: la pobreza la mala salud, la frustración, el no ser amado, etc. Y cuando hemos explicado las diversas causas del dolor, no hemos terminado con él; no hemos captado realmente la extraordinaria profundidad y significación del dolor, lo mismo que no hemos comprendido ese estado que llamamos amor. Creo que ambos están relacionados -dolor y amor. Y para comprender qué es el amor, tenemos que sentir la inmensidad del dolor.

Los antiguos hablaban sobre la terminación del dolor, y establecieron una manera de vivir de la que se suponía que pondría fin al dolor. Muchas personas han practicado esa manera de vivir. Lo han intentado los monjes de Oriente y Occidente, pero lo único que han hecho ha sido endurecerse; han cerrado sus mentes y corazones. Viven tras los muros de su propio pensamiento, o tras los muros de ladrillo y piedra, pero yo realmente no creo que hayan trascendido y sentido la inmensidad de esto que se llama dolor.

Poner fin al dolor es hacer frente al hecho de nuestra soledad, de nuestro apego, de nuestro mezquino y pequeño afán de fama, de nuestra hambre de ser amado; es estar libre del autointerés y de la puerilidad de la autocompasión. Y cuando uno ha ido más allá de todo eso y ha terminado quizá con el propio dolor personal, aun existe el inmenso dolor colectivo, el dolor del mundo. Podemos poner fin al propio dolor haciendo frente en nosotros mismos al hecho y la causa del dolor, y eso debe sucederle a una mente que quiera ser completamente libre. Pero cuando hemos terminado con todo eso, aún existe el dolor de la extraordinaria ignorancia que hay en el mundo; no la falta de información, de conocimientos librescos, sino la ignorancia del hombre con respecto a sí mismo. La falta de comprensión de uno mismo es la esencia de la ignorancia, que provoca esta inmensidad del dolor que existe en todo el mundo. Y ¿qué es de hecho el dolor?

Como veis, no hay palabras para explicar el dolor, como no las hay para explicar qué es el amor. El amor no es apego, no es lo opuesto del odio, no es los celos. Y cuando hemos terminado con los celos, con la envidia, el apego, con los conflictos y las agonías por los que pasamos, creyendo que amamos, cuando todo eso ha legado a su fin, aún queda la cuestión de qué es el amor, y qué es el dolor.

Descubriréis qué es el amor, y qué es el dolor, sólo cuando vuestra mente haya rechazado todas las explicaciones y ya no esté imaginando, buscando la causa, satisfaciéndose con palabras o volviendo al recuerdo a sus propios placeres y dolores. Vuestra mente ha de estar en completa quietud, sin una palabra, sin un símbolo, sin una idea. Y entonces descubriréis, o surgirá ese estado en el cual, aquello que hemos llamado amor, lo que hemos llamado dolor, y que hemos llamado muerte, son lo mismo. Ya no habrá ninguna división entre amor y dolor y muerte; y no habiendo división, habrá belleza. Mas para comprender, para hallarse en este estado de éxtasis, tiene que haber esa pasión que viene con el total abandono de uno mismo.

Señor, por favor no toméis fotografías. Debierais estar mejor informado. Esta no es una reunión política, ni una reunión de entretenimiento, y es una lastima reducirlo a ese nivel.

¿Vamos a discutir o queréis hacer preguntas sobre lo que he estado diciendo esta mañana?

Pregunta: *¿Es una cualidad la pasión o intensidad?*

KRISHNAMURTI: Me pregunto qué entendemos con esa palabra, "cualidad". ¿Es la pasión o intensidad una virtud que se haya de adquirir por la práctica, la disciplina, el autosacrificio, etc.? ¿Es eso lo que queréis decir?

Pregunta (de otra persona): *¿Puedo hacer una pregunta?*

KRISHNAMURTI: Señor, ya se ha hecho una pregunta. Como veis, estamos tan ocupados con nuestras propias preguntas que no escuchamos a ningún otro, y esto está pasando siempre en la vida. Estamos tan enredados en nuestros propios problemas, en nuestras esperanzas y ambiciones, en nuestras desesperaciones, que casi nunca vemos más allá de nuestros pequeños "yoes". Tal vez algunos de nosotros tengamos otras preguntas, pero, si puedo sugerirlo respetuosamente, no estéis tan ocupados con vuestra propia pregunta.

Para volver a la pregunta formulada: ¿es una cualidad la pasión o intensidad? No me gusta usar esa palabra "cualidad'. Cuando estáis apasionados por algo, no preguntáis si ello es una cualidad, ¿verdad? Estáis *en* ese estado. Cuando estáis irritados, o sensuales, o cuando sois verbalmente brutales con alguien, no preguntáis en ese momento si lo que estáis sintiendo es una cualidad. Estáis ardiendo con eso. Pero más tarde decís, "¡Ah, ese fue un feo momento!"; y entonces eso se convierte en una cosa que hay que evitar en lo sucesivo. O, si fue un bello momento, procedéis a cultivarlo; pero lo que cultiváis es artificial, no es una cosa pura.

Así pues, la pasión o intensidad de que he estado hablando no es cultivable, no está a la venta en el mercado, no podéis comprarla con la práctica o la disciplina; pero si habéis escuchado y habéis penetrado realmente en vosotros mismos, si habéis luchado con eso, sabréis lo que es. Esa pasión no tiene nada ea absoluto que ver con el entusiasmo. Sólo viene cuando hay una completa cesación del "yo", cuando se ha dejarlo atrás todo sentido de "mi casa", "mi propiedad", "mi país", 'mi esposa", "mis hijos". Podéis decir: "Entonces no vale la pena tener esa pasión". Tal vez no valga para vosotros. Vale la pena sólo si realmente queréis descubrir qué es el dolor, qué es la verdad, qué es Dios, cuál es el sentido de toda esta fea y confusa cuestión de la existencia. Si estéis interesados en eso, entonces debéis investigarlo con pasión, lo que significa que no podéis estar atados a vuestra familia. Podéis tener una casa, podéis tener una familia, pero si estáis psicológicamente atados a ellas, nunca podréis ir más allá.

Pregunta: *¿Tenemos todos la misma capacidad para la pasión?*

KRISHNAMURTI: No creo que la pasión sea una capacidad. Podéis tener capacidad para escribir libros, poemas, o para tocar la flauta, o para hacer cualquier serie de otras cosas; y las capacidades pueden cultivarse, mantenerse, incrementarse. Mas la pasión, la intensidad, no es una capacidad. Al contrario, si tenéis una capacidad, tenéis que morir para ella si habéis de ser apasionados. Si morís para la capacidad, entonces ésta se vuelve mecánica, aunque podáis incrementarla y ser muy hábiles en ella. Como veis, aún estamos pensando en términos de adquirir, y de proteger aquello que ha sido adquirido.

Pregunta: *Habéis dicho que el dolor es una cosa bella, y sin embargo decís que tenemos que librarnos de él.*

KRISHNAMURTI: No dije que tenéis que libraros del dolor Dije que tenéis que mirarlo, indagarlo, comprenderlo. No podéis libraros del dolor, no podéis simplemente dejarlo un lado. ¿Cuándo siente uno

dolor? Si amáis a alguien y esa persona no os ama a su vez, sufrís. ¿Por que? ¿Por qué habéis de sufrir? ¿Qué significa vuestro sufrimiento? Significa que estáis pensando en vosotros mismos: ese es el hecho real. Y mientras estéis pensando en vuestro propio pequeño yo, queriendo ser amado y sintiendo miedo de *no* serlo, con toda la fealdad implicada en eso, naturalmente vais a tener lo que llamáis dolor. Del mismo modo, si quiero ser hombre famoso y no lo soy, sufro, inevitablemente; y si estoy satisfecho permaneciendo en ese estado, muy bien. Pero si quiero comprender mi sufrimiento y trascenderlo, entonces empiezo a mirarlo; examino inflexiblemente el impulso psicológico a ser famoso, que es tan completamente superficial, inmaduro; y entonces viene una comprensión del dolor, que es el principio del fin del dolor. Y, como dije, cuando uno ha trascendido todo este dolor personal, encuentra que amor y dolor y muerte son lo mismo. Ese es un estado de gran belleza -que no es la belleza creada por el hombre o por la naturaleza.

Pregunta: *¿Es pasión o intensidad el deseo de saber?*

KRISHNAMURTI: Me pregunto qué entendemos por deseo de saber. El ansia de reunir conocimientos forma una parte del devenir, y es por lo tanto una causa de conflicto. Más yo no estoy hablando de acumular conocimientos, que pueden encontrarse en cualquier enciclopedia. Quiero comprender, ir hasta el fin mismo del dolor y descubrir por mí mismo su significación; y eso no significa que yo tenga que saber. Como expliqué muy cuidadosamente el otro día, conocer es una cosa y aprender es otra. El conocer implica acumulación de conocimientos; y cuando habéis acumulado conocimientos, desde ese trasfondo experimentáis. Por la experiencia adquirís aun más conocimientos; pero en este proceso adquisitivo de añadir conocimiento sobre conocimiento mediante la experiencia, no hay movimiento de aprender. Sólo podéis aprender cuando ya no estáis buscando o adquiriendo conocimiento.

Señor, yo no quiero saber sobre el dolor Todos tenernos dolor. ¿No tenéis dolor en una forma u otra? ¿Y queréis *saber* acerca de él? Si es así, podéis analizarlo y explicar por qué sufrís. Podéis leer libros al respecto, o ir a la iglesia, y pronto sabréis algo sobre el dolor. Mas yo no estoy hablando de eso; hablo sobre la terminación del dolor. El conocimiento no pone fin al dolor. La terminación del dolor comienza al enfrentar los hechos psicológicos dentro de uno mismo, y dándose plena cuenta de todas las implicaciones de esos hechos de instante en instante. Esto significa no escapar jamás del hecho de que uno está en dolor, no racionalizarlo nunca, no dar nunca opinión sobre él, sino vivir con ese hecho por completo.

Mirad, es muy difícil vivir con la belleza de esas montañas y no acostumbrarse a ella. La mayoría de vosotros habéis estado aquí desde hace cerca de tres semanas. Habéis contemplado esas montañas, oído el riachuelo y visto las sombras arrastrarse a través del valle, día tras día; y ¿no habéis notado cuán fácilmente os acostumbráis a todo eso? Decís, "Si, es muy hermoso", y seguís vuestro camino. Vivir con la belleza, o vivir con una cosa fea, y no habituarse a ella, requiere enorme energía, una alerta percepción que no permite que vuestra mente se embote. Del mismo modo, el dolor embota la mente si sólo os acostumbráis a él; y la mayoría de nosotros nos habituamos. Pero no es forzoso que uno se habitúe al dolor. Podéis vivir con el dolor, comprenderlo, indagarlo, más no para adquirir conocimientos sobre él. Sabéis que el dolor está ahí, es un hecho, y no hay nada más que saber. Tenéis que vivir con el dolor, y para vivir con él tenéis que amarlo; y entonces hallaréis, como dije antes, que el amor y el dolor y la muerte son uno.

Pregunta: *¿No hay amor sin pasión?*

KRISHNAMURTI: ¿Qué queremos decir con la palabra "pasión" y con la palabra "amor"? Ya seáis hombre o mujer, cuando os enamoráis de alguien, ¿no tenéis pasión, al menos durante los primeros dos años o lo que sea? Y entonces os acostumbráis uno al otro, empezáis a fastidiaros. Con esa pasión, aunque la llaméis amor, hay sensualismo, apego, celos, ambición, codicia y todo lo demás. Es como una llama en medio del humo. Y ¿qué ocurre? Gradualmente la llama muere, y sólo os queda el humo. Pero si hay una disminución del apego, de la sensualidad, de los celos y de todos los demás elementos que contribuyen al humo y al conflicto que llamamos pasión, si se muere para todo eso y desaparece, no a través del tiempo y el hábito, sino porque uno lo ha profundizado, lo ha comprendido, ha visto sus profundidades y alturas, entonces el amor puede ser pasión sin una causa. No me refiero a la pasión del misionero que, porque ama a Jesús, sale a convertir a los paganos. No es esa la pasión de que estoy hablando. Al contrario, ella es la repulsa de todo eso sin un motivo; y, de esta repulsa surge la clara llama.

Pregunta: *¿Es posible para un ser humano estar permanentemente en un estado de comprensión?*

KRISHNAMURTI: Es importante comprender lo que entendemos por esa palabra, “permanente”. No creo que podáis nunca estar permanentemente en nada. Si estáis permanente en algo, estáis muerto. Y eso es lo que queremos la mayoría de nosotros: queremos ciertas cosas: amor, pasión, comprensión, Dios; continuar de modo permanente. ¿Qué significa eso? Que no queremos ser perturbados, no queremos ser sensibles, estar vivos. Como he explicado, la verdad o la comprensión vienen en un relámpago, y ese relámpago no tiene continuidad, no está dentro del campo del tiempo. Ved esto por vosotros mismos. La comprensión es nueva, instantánea, no es la continuidad de algo que ha sido. Lo que ha sido no puede traeros comprensión. En tanto busquemos una continuidad -queriendo permanencia en las relaciones, en el amor; anhelando encontrar paz perpetua, etc.-, estaremos persiguiendo algo que está dentro del campo del tiempo y que por lo tanto no pertenece a lo temporal.

5 de agosto de 1962

VIII

Hablábamos anteayer sobre el dolor, y esta mañana quisiera hablar sobre la muerte. Para la mayoría de nosotros, la muerte está en el marco del temor. Nos da miedo la muerte, y por tanto nunca comprendemos su inmensa significación. El miedo invariablemente falsea la percepción y nos hace escapar de aquello que nos amedrenta; y cuando escapamos del hecho de la muerte o estamos abrumados de pena por la muerte de un amigo, es imposible penetrar hondamente en todo el problema de la muerte y comprenderlo.

Ya hemos discutido con cierta extensión el miedo y el dolor, y creo que ahora deberíamos poder considerar sagaz y profundamente este problema de la muerte. Como decía el otro día, el amor, el dolor y la muerte van juntos; son inseparables. Este no es un mero concepto filosófico, no estoy hablando filosóficamente. Pero si indagáis muy profundamente en vosotros mismos, veréis que el amor no puede ser separado del dolor, y que el dolor no puede ser separado de la muerte, porque los tres son realmente uno solo. Ni es posible tampoco comprender la belleza y la inmensidad de la muerte si hay cualquier vestigio de miedo.

Para comprender la muerte, creo que tenemos que investigar la cuestión del pensar negativo y la negación. Más os ruego que no tratéis esto como algo teórico que no puede ponerse en práctica. Es una mente perezosa, indolente, la que rechaza todo como teoría, o lo reduce a un sistema o a una norma de actividad, perdiendo así la esencia real, el hondo significado de lo que se está diciendo. Quisiera, pues, pediros, con la máxima seriedad, que escuchéis abierta y amistosamente, sin aprobar ni desaprobar, sin ningún motivo. Si podemos escuchar feliz y fácilmente, sin un motivo, el problema de la muerte, entonces tal vez captemos el pleno significado de esta cosa inmensa que siempre nos está esperando.

Ante todo, desearía considerar con vosotros lo que puede llamarse pensar negativo. Muy pocos de nosotros pensamos alguna vez negativamente, y el pensar negativo es la más elevada forma del pensar; es ver lo falso como falso, ver lo que es verdadero en lo falso, y ver lo que es verdadero en la verdad. No podemos ver lo que es falso si meramente consideramos lo falso como lo opuesto de lo verdadero; podemos ver lo falso sólo cuando no hay contraste, comparación. El contraste y la comparación nacen del pensar positivo. Si quiero comprender a mi hijo, por ejemplo, tengo que dejar de comparar; tengo que mirarlo tal como es. Si lo considero en términos de aprobación o desaprobación, cosas que se basan ambas en mi aceptación de una norma establecida por la tradición, por la experiencia, por la opinión, etc., entonces existen lo que se llama pensar positivo y acción positiva, que excluyen la comprensión. La comprensión es posible sólo cuando no hay comparación o juicio, sino meramente un percibir el hecho real; y tal percepción es pensar negativo.

Quisiera explicar un poco más este pensar negativo, porque, para captar su extraordinaria belleza y vitalidad, tenemos que comprender primero el estado de una mente que está libre de lo conocido. Escuchad, por favor, lo que se está diciendo, no como la exposición de una filosofía, ni como un sistema que tenéis que seguir, sino para descubrir por vosotros mismos la verdad del asunto. Mientras estáis sentados aquí, experimentad realmente lo que se dice. No esperéis para pensar sobre ello después: el “después” carece de sentido; para comprender tenéis que estar con ello ahora, en el momento presente

Hablaba sobre el pensar negativo, y dije que es la más elevadas forma de pensar. La mayoría de nosotros jamás nos hallamos en un estado en que digamos: “no sé”, excepto en un sentido muy superficial. Hay dos estados de no saber. En uno, la mente dice “no sé”, y está esperando o buscando una respuesta. En este estado, la mente traduce lo que halla con arreglo a su trasfondo o condicionamiento. Al escuchar, os ruego experimentéis con vosotros mismos, y veréis que esto es así. Pero hay otro estado en que la mente dice “no

sé" y no está esperando o buscando una respuesta. Está por completo vacía, su estado es de total negación, y sólo pala una mente así existe el surgimiento de esta cosa extraordinaria llamada creación

Espero haber aclarado los dos estados: el de la mente positiva que dice: "no sé", y que trata de descubrir, y el de la mente que dice "no sé" y no está buscando una respuesta.

Es extremadamente difícil para la mayoría de nosotros encontrarnos en el estado de no saber sin buscar una respuesta, porque no nos gusta estar en la incertidumbre. Pero la mente que tiene certeza continúa atrapada en lo conocido, y tenemos que estar libres por completo de lo conocido para comprender lo incognoscible, que es la muerte. Descubramos, pues, lo que está implícito en la negación de la vida de lo conocido.

Para la mayoría de nosotros la vida es conflicto, dolor. Hay una lucha incesante, un gozo pasajero, muchísimos esfuerzos y tensiones, un trasfondo de recuerdos acumulados que responde a cada reto y cuya respuesta es siempre inadecuada. Hay realización y el dolor de no realizar; hay codicia, envidia, cólera, odio, desdicha; hay el llamado amor, que es la llama dentro del humo del apego, de la dependencia, de los celos. El fastidio de ir a la oficina cada día, la familiaridad y el desdén en nuestras relaciones con otros, la constante corriente subterránea del miedo: ésa es nuestra vida, y queremos que esa vida continúe. Nuestra vida cotidiana se ha convertido en habido. Es superficial, vacía, y tratamos de colmar esta vacuidad con dogmas y creencias religiosas, con santos, salvadores, maestros. Nuestra vida -con sus apetitos sexuales, su anhelo de fama, su deseo de consuelo, poder, posición, prestigio- es un círculo cerrado de esperanza y desesperación. Esto es todo lo que conocemos; y cuando viene la muerte, nos espanta dejar lo conocido, dejar esta mezquina vida nuestra, porque estamos tan acostumbrados a ella. Es por eso que existe un conflicto entre el vivir y el morir. Las posesiones a las que nos aferramos, nuestro dinero, maestra casa, nuestra familia, nuestro nombre, nuestro carácter, nuestra experiencia, nuestro recuerdo de las cosas que hemos hecho y las que no hemos hecho, todo eso es lo conocido, y cuando la muerte se acerca hay miedo de dejarlo. Queremos una continuidad de todo el mezquino asunto de eso que hemos conocido.

Ahora bien, podéis tener ideas, teorías, sobre la reencarnación, la resurrección, o bien podéis aferraros a alguna otra creencia, pero la muerte es la terminación de la vida de lo conocido; y lo que importa es negar la vida de lo conocido, negarlo sin un motivo. Por "vida de lo conocido" quiero decir la vida de nuestra pequeñez, de nuestros celos, ambición, codicia. Esto tenemos que negarlo totalmente, tenemos que cortarlo en la raíz misma, pero sin un motivo; porque cuando tenemos un motivo, ese motivo mismo da continuidad a la vida de lo conocido, y por lo tanto no se experimenta la extraordinaria profundidad de la muerte.

La mayoría de nosotros llegamos amargamente al fin de lo conocido; llegamos al final de nuestra cadena con ansiedad con miedo. No morimos felizmente, fácilmente, graciosamente. Ante la idea de morir, nos hallamos en un estado de desesperación, y, partiendo de eso, si somos muy hábiles, inventamos una filosofía de la desesperanza; o bien recurrimos a una filosofía esperanzada, que es lo que hace la mayor parte de la llamada gente religiosa. Ahora bien, lo que importa es negar todo esto porque lo comprendemos, que es negar sin un motivo la vida que conocemos; y entonces hallaremos que la mente se encuentra en un estado en que empieza a liberarse de lo conocido. Esa es una de las cosas que tenemos que hacer si hemos de comprender la inmensidad y la creatividad de la muerte.

Después tenemos la cuestión del tiempo. Hay tiempo cronológico y tiempo psicológico. No hablo del primero, el tiempo marcado por el repicar de la campana de esa iglesia. Hablo sobre la terminación del tiempo psicológico, y esta terminación sólo tiene lugar cuando la mente no está buscando, logrando, llegando; ha comprendido todo este proceso, y por lo tanto no hay un mañana como resultado de las experiencias de ayer.

El tiempo por el que nos regimos para ir a la oficina, a una cita, para tomar un ómnibus, etc., es del todo distinto del tiempo psicológico que creamos a través de la esperanza: no sé, pero sabré; estoy irritado, pero con el tiempo estaré en un estado de paz; soy nacionalista, estrecho, fanático, pero el tiempo gradualmente me librará de este mezquino estado. La mente utiliza el tiempo para moverse psicológicamente de *acá* hasta *allá*; y mientras exista este tiempo psicológico en cada uno de nosotros, no es posible que podamos comprender lo que es la muerte.

Para comprender lo es la muerte, la mente debe estar libré por completo de temor; debe hallarse en un estado en que se diga a sí misma: 'no sé', sin buscar ni querer una respuesta, lo cual es el estado de libertad con respecto a lo conocido. Esto significa que la mente ya no se está estructurando psicológicamente a lo largo del tiempo para llegar a ser algo. Entonces, si habéis llegado a eso, veréis que todo sentido de continuidad ha terminado. La mente muere para todas sus mezquinas y pequeñas ansiedades, codicias, envicias, vanidades; muere para ellas inmediatamente, y en ese morir no hay sentido de continuidad. Es sólo cuando hay una terminación que puede haber un nuevo comienzo. Cuando hay un final para el pasado, surge algo totalmente nuevo.

Lo que llamamos pensamiento, da a la mente un sentido de continuidad, que es el tiempo psicológico, porque nuestro pensamiento es el resultado de nuestro condicionamiento, de nuestra memoria, de nuestra experiencia. Cada reto evoca desde ese trasfondo una respuesta, y esta respuesta es pensamiento en acción; no hay pues espontaneidad, nunca hay una respuesta que esté libre del pasado. Pero cuando hay un final para nuestro pensamiento, para nuestra codicia, para nuestra envidia, para nuestra ambición y sed de poder, para toda la estructura psicológica de la sociedad que es el "yo", cuando todo eso ha llegado a su término sin ningún motivo, entonces la mente se halla en un estado de no saber, está por completo vacía; y sólo entonces hay muerte.

¿Qué es lo que realmente sucede cuando morís físicamente? Lo dejáis todo atrás. No podéis llevar nada con vosotros. Por muchos motivos que tengáis para vivir, no podéis discutir con la muerte. No podéis decirle a la muerte: "aún tengo que hacer esto y aquello, dadme por favor otro mes, otro año". Cuando llega la muerte, está ahí, absoluta y final. Podéis creer en la reencarnación, o en alguna otra forma de resurrección en el futuro, pero todas las creencias carecen de importancia cuando os veis enfrentados con el hecho de la muerte. Y si interiormente morís para la estructura psicológica de la sociedad, para todas las acumulaciones del pasado, entonces hallaréis que la muerte es creación; no la creación del escritor, del músico, del pintor, del hombre de ciencia, sino una creación que no tiene principio ni fin. Y, sin hallarse en este estado de creación, que es la muerte, que es el amor, nuestra vida tiene muy poco sentido.

No consideréis, pues, todo esto como alguna filosofía lógica o súper lógica, sino penetrad efectivamente en vosotros mismos, comprendeos por completo. Negad enteramente todo lo que habéis considerado que es la vida -vuestras experiencias, vuestra ambición, codicia, envidia- y veréis que en esta terminación hay una muerte que es creación atemporal, la que, si queréis darle un nombre diferente, puede llamarse Dios, lo inconmensurable, lo desconocido.

¿Queréis hacer ahora preguntas sobre esto?

Interlocutor: *¿No deberíamos permanecer quietos unos momentos?*

KRISHNAMURTI: ¿No estabais quietos mientras escuchabais? ¿No estabais muy atentos, vigilantes? Y cuando estáis atentos, vigilantes, hay una peculiar calidad de silencio. El que habla estaba explicando algo, y aunque habló durante cuarenta minutos -si no habéis de entender mal lo que quiero decir- no estaba utilizando el pensamiento. El orador pasaba de un hecho a otro, y se utilizaron palabras para explicar; pero si al escuchar sólo os movíais como si fuera horizontalmente, en el nivel verbal, entonces no habréis penetrado vertical y profundamente en vosotros mismos. La quietud es pues un estado de atención, un estado de real descubrimiento. No estáis quietos si la mente es *aquietada*, o si sois meramente hipnotizados por las palabras y el sentimiento del que habla.

Interlocutor: *Si la comprensión no es permanente, si ha de ser captada solamente en un destello, entonces ¿qué pasa durante el intervalo entre destellos?*

KRISHNAMURTI: Tiene uno que comprender toda la íntima naturaleza de la experiencia. Para la mayoría de nosotros, la experiencia es una reacción, es la respuesta de nuestra memoria a un reto. Esa memoria de cosas que hemos conocido puede ser muy antigua o muy moderna, puede ser superficial o profunda, y experimentamos con arreglo a ese trasfondo. Esta nueva experiencia se acumula, se almacena y así refuerza el trasfondo.

Ahora bien, cuando hay un relámpago de comprensión él no es la respuesta del trasfondo. En ese momento, el trasfondo está en completo silencio. Si el trasfondo no está en silencio, no hay comprensión, porque estaréis meramente interpretando en términos de lo viejo cualquier cosa que oigáis o veáis. El relámpago de comprensión no es continuo, no es permanente. La continuidad o permanencia pertenece enteramente al trasfondo de experiencia y conocimiento que está perpetuamente respondiendo al reto. La comprensión sólo viene en un relámpago; ¿y cómo sobreviene este relámpago? No puede tener lugar en una mente perezosa, falseada, tradicional, embotada, estúpida, ni en una mente que esté buscando poder, posición, prestigió. Este destello de comprensión ocurre solo en una mente que está muy alerta; y cuando no hay destello, la mente sigue estando alerta. Una mente así está completamente despierta, dándose cuenta. Y el darse cuenta totalmente, sin selección, observando cada movimiento del pensar y del sentir, viendo todo lo que sucede, eso es mucho más importante que aguardar el relámpago de la comprensión.

Interlocutor: *¿Podéis explicar la cuestión de ver lo verdadero en lo falso?*

KRISHNAMURTI: ¡Eso es tan sencillo y claro! ¿Necesita más explicación? Tomad cualquier cosa falsa, como el nacionalismo. Ver la falsedad del nacionalismo es ver la verdad en lo falso. Ver la falsedad de la autoridad, la de la iglesia, es descubrir lo que es verdadero. Ver la verdad de los celos, en la ambición, en la búsqueda de poder, posición, prestigio es ver su completa falsedad; y cuando veis esta verdad, no solo un poquito, sino totalmente, entonces esa percepción misma libera a la mente de lo falso.

Interlocutor: *¿No existe el peligro de condenar sólo ciertas cosas que por causalidad no aprobamos?*

KRISHNAMURTI: El condenar es una reacción, una resistencia, y lo que condenamos es evidente que no lo comprendemos. Suponed que soy católico, comunista, o lo que queráis, y, como quiero descubrir por mí mismo la verdad de la cuestión, empiezo a mirarla, a indagarla. Veo entonces la falsedad de todo aferrarse a dogmas y creencias, de modo que lo rechazo. Este rechazo no es una condenación del comunismo o de la iglesia. Simplemente es que veo que estas cosas no tienen sentido para un hombre que es realmente serio en su deseo de descubrir lo que es verdad.

Interlocutor: *Cuando la mente esta perfectamente quien, silenciosa, ¿quién se da cuenta de ese silencio?*

KRISHNAMURTI: Cuando estáis gozoso, feliz, en cuanto os dais cuenta de que sois feliz, ya no lo sois. ¿Habéis notado esto? ¿No? En cuanto os identificáis con la felicidad, ésta cesa. Entonces la felicidad es sólo un recuerdo. Del mismo modo, el silencio no puede ser experimentado por el "yo". Tal vez entremos en esta cuestión cuando hable pasado mañana sobre la meditación.

Interlocutor: *Una de las causas de conflicto en mí es la consideración por los demás, y la cuestión de saber qué es lo correcto hacer.*

KRISHNAMURTI: Señor, ¿qué es la compasión? ¿No es un estado de simpatía, de piedad, de consideración? Y en ese estado no existe por cierto el sentimiento de que estáis ayudando a otro. ¿Estoy yo ayudando a todos los que escucháis? ¿Sí? Espero que no. (*Risas*). Lo digo realmente en serio. Si tengo la sensación de que os estoy ayudando, entonces me considero una persona que sabe más que vosotros, y eso os convierte en seguidores. No estamos hablando de ayudarnos unos a otros; estamos tratando de descubrir lo que es verdad y descubrir lo que es verdad exige inmensa compasión. En ese estado de compasión uno puede ayudar, pude dar simpatía a otro, pero no hay ningún conflicto dentro de uno mismo.

Interlocutor: *Habéis dicho que la ambición es falsa. No veo cómo puede ser esto. Si abandono mis ambiciones puramente materialistas para llegar a vuestra inmensurable comprensión, eso es todavía una forma de ambición La ambición es necesaria si uno quiere llegar a alguna parte en la vida.*

KRISHNAMURTI: ¡Hay tantas cosas implicadas en la ambición! Ante todo, está la autoridad: la autoridad de una norma que habéis establecido y que os exige seguir, o la autoridad de la estructura psicológica de la sociedad. Ahora bien la autoridad implica obediencia. La estructura psicológica de la sociedad exige que seáis competidores, ambiciosos, codiciosos, adquisitivos, envidiosos, buscadores de poder y todo lo demás. Si veis la falsedad de todo eso, ¿no tenéis que negar -en el sentido de esa palabra que traté de explicar esta mañana- la estructura psicológica de la sociedad? Es la estructura psicológica de la sociedad la que nos hace adaptados, la que nos vuelve torpes, enteramente estúpidos; por lo tanto una mente religiosa debe por cierto estar libre de la estructura psicológica de la sociedad.

Cuando decís que uno ha de tener ambición para llegar a alguna parte en la vida, ¿que significa eso? Significa elevarse sobre el montón, luchando para alcanzar la cima de esta confusa y miserable sociedad en que vivimos. ¿Y no es posible vivir en este mundo sin ambición, sin una meta?

¿Cómo establecéis una meta? La proyectáis desde el trasfondo de vuestro propio deseo, o bien seguís el ejemplo, adoráis el éxito de otro. Así, cada uno de nosotros establece la meta de acuerdo al condicionamiento que una determinada sociedad o cultura nos ha impuesto. Nuestra proyección de una meta está determinada por nuestras propias reacciones, nobles o innobles.

Ahora bien, ¿por qué queremos una meta? Querer una meta significa que el vivir plenamente de día en día no es bastante. Queremos sentir que vamos llegando a alguna parte, por lo cual establecemos una meta que de un más hondo significado a nuestro vivir. Nuestra vida y actividades diarias tienen muy poca significación

para la mayoría de nosotros, por lo cual proyectamos un ideal que creemos dará algún sentido a nuestra vida; pero no lo da, porque eso que proyectamos es creado por nosotros mismos. Lo importante no es tener una meta, sino ver si nuestra existencia diaria tiene sentido en sí misma.

7 de agosto de 1962

IX

Esta mañana voy a hablar sobre meditación. Es algo muy complejo, y sin embargo muy sencillo. No es en absoluto la cosa misteriosa, oriental, que muchos de nosotros imaginamos que es, con toda clase de ideas románticas, disparatadas, en torno a ella. Y para examinarlo muy profundamente, como me propongo hacerlo esta mañana, ciertas cosas son obviamente necesarias.

Ante todo, debemos comprender muy claramente que la palabra no es la cosa. La palabra "meditación" no es meditación, y tenemos que darnos cuenta de modo extraordinario, si no hemos de quedarnos en el nivel verbal y considerar la meditación como algo intelectual, o caprichoso, y por lo tanto de no mucha importancia en la vida diaria. Necesitamos también una mente que sea muy sutil y muy sensible. Sutileza y sensibilidad van juntas cuando la mente ya no esta buscando. Con esa palabra "buscando", quiero decir tratando de alcanzar una meta, captar visiones, quedar preso en diversas formas de autohipnosis. En otras palabras, tiene uno que ser capaz de pensar en forma lógica, racional, clara. Cuando uno piensa muy claramente sin ninguna presión para buscar, encuentra que el pensamiento termina; y, para comprender lo que es meditación, es esencial que el pensamiento cese.

Antes de entrar en esta cuestión de la meditación, tenemos que comprender también qué es la mente religiosa. Mente religiosa no es la mente confusa, estancada, que está aprisionada en creencias, dogmas, rituales. No es esclava de la autoridad. No pertenece a ningún grupo, a ninguna religión organizada ni acude a ningún salvador, maestro o guía. Es la luz para sí misma.

Una mente religiosa está libre de toda influencia. Dejarse llevar por cualquier forma de influencia falsea la mente. No podéis desembarazaros de las influencias; tenéis que daros cuenta de ellas. Tenéis que daros cuenta, consciente y también inconscientemente, de la influencia sobre vuestra mente de todo lo que habéis leído sobre la meditación, sobre los diversos sistemas de meditación que ofrecen al meditador una oportunidad para lograr ciertos resultados ajustándose a una norma especificada. Tenemos que darnos cuenta de todo eso y dejarla de lado.

Una mente religiosa es muy sencilla, no complicada. Para mí la palabra "sencillez" significa no estar enredado en conflictos. No significa tomar sólo una comida al día, o vestir un taparrabos, o retirarse a un monasterio. Eso no tiene nada de sencillez. Una mente así sólo se esta ajustando a una norma ya sea establecida por ella misma o por alguna otra persona como una reacción ante la complejidad de la vida.

Así pues, una mente religiosa a simple, directa; no está presa en palabras y no crea un intervalo de tiempo entre lo que *es* y lo que *debería ser*. Percibe directamente los hechos psicológicos de su propia naturaleza y por lo tanto no suministra el terreno en que arraigan los problemas.

Veamos ahora si podemos investigar paso a paso esta cuestión de la meditación. Creo que la meditación es tan importante como tomar un baño, o una comida, o ver la belleza de las montañas y la superficialidad de la mente. Es tan importante como ganar el sustento. Si no sabéis cómo meditar correctamente, habéis perdido mucho: el enriquecedor, plenamente hermoso y espléndido despertar de la vida. Os ruego pues, que escuchéis.

La meditación es un estado extraordinario que no requiere esfuerzo. La mayoría de nosotros estamos condicionados para hacer esfuerzos. Luchamos por alcanzar un resultado, o para sostener una determinada experiencia, o por reunir conocimientos, todo lo cual implica varias formas de conflicto; y sin comprender el conflicto, no es posible que la mente se halle en ese estado sin esfuerzo que es la meditación.

Así pues, como la mayoría de nosotros no sabemos qué es la recta meditación, es importante que lo descubramos por nosotros mismos. No os voy a enseñar un método, porque cualquier método o sistema de meditación sólo cultiva el hábito; y una mente presa del hábito es torpe, insensible, no es inteligente. Debemos comprender y estar enteramente libre de esta idea de ajustarse a una norma, sea quien fuere el que se supone que ha establecido esa norma. Tiene uno que comprender el significado de todas las normas, de todos los sistemas. Hay sistemas que ofrecen un resultado en la meditación, y cuando practicáis con regularidad y seriamente tal sistema; él os trae cierta experiencia o estado; pero el sistema ha moldearlo la mente, la ha configurado de acuerdo a esa norma determinada, y por lo tanto la mente no es libre. De modo que, para descubrir lo que es verdadera meditación, tiene que estar uno libre de este proceso imitativo.

Este es un asunto tan enorme, con matices y sutilezas tan extraordinarios, que es realmente muy difícil saber por dónde empezar.

Para la mayoría de nosotros, la vida es inquietud, una constante penuria. Es desdicha, gozo fugaz, un siempre cambiante muestrario de sombras y luz. Nada perdura; por lo tanto, consciente o inconscientemente buscamos alguna forma de permanencia, y a esa permanencia la denominamos diversamente: paz, felicidad, Dios, iluminación. Como estamos en conflicto, en una interminable condición de flujo, queremos un estado permanente; y no hay estado permanente. Si lográis un estado permanente, vuestra mente estará muerta.

Así, la meditación no es el logro de ninguna forma de permanencia; y no es la oración. La oración implica súplica, implorar, esperar consuelo de otro, para la seguridad psicológica. Meditación no es contemplación. Contemplación implica fijar la mente en algo y esperar, vigilar. Hay una dualidad, el vigilante y la cosa que es vigilada; la meditación no se pues contemplación, ni es el despertar de visiones. Las visiones son sólo la reacción, la respuesta de vuestro trasfondo. Si sois devotos cristianos, podéis ver al Cristo, y eso lo consideraréis como una gran experiencia espiritual; pero no tiene nada de eso. Es una experiencia condicionada, la proyección de una mente muy inmadura, irreflexiva. Así como vosotros veis el Cristo, así el budista verá a Buda, y el hindú a su propia deidad particular. Todas ellas son proyecciones del condicionamiento de la mente, y uno ha de estar libre de ese condicionamiento; y el liberar a la mente de su condicionamiento forma parte de la meditación.

He estado examinando durante las dos o tres semanas pasadas, entre otras cosas, la cuestión del temor y el dolor. Cuando la mente teme, o cuando está abrumada de pena, no es posible que se encuentre en un estado de meditación. Para una mente que en realidad quiera comprender la profundidad y la belleza de la meditación, el miedo tiene que cesar, y no ha de haber dolor de ninguna clase. Y cuando la mente está libre de temor, de dolor, de toda la estructura psicológica de la sociedad, -que está hecha de ambición, de codicia, de envidia, de deseos de éxito, de la búsqueda de poder, posición, prestigio- cuando todo eso ha sido destruido y comprendido, entonces el cerebro se vuelve muy quieto. Pero sólo podéis comprender todo este trastorno y libraros de él cuando lo percibís sin esfuerzo. Si os esforzáis por transformar el miedo en valor, no podéis comprender todo el significado del miedo. Como he explicado, el cerebro humano es el resultado de siglos de existencia animal, condicionada. Ese cerebro tiene que estar completamente quieto, y no se lo puede aquietar por la disciplina, por la imposición. Pero se aquieta por sí mismo, con naturalidad, facilidad, gracia, cuando se comprenden todas estas cosas de que he estado hablando.

Así pues, ahora está bien claro que, para que la mente se halle en estado de meditación, tiene que haber eliminado por completo todo conflicto. El conflicto existe mientras hay división entre el pensador y el pensamiento. Para la mayoría de nosotros, el pensador está separado del pensamiento, el experimentador es diferente de aquello que se experimenta. Mientras exista esta división, el conflicto será inevitable, porque esta división es el origen del conflicto. Por esto es absolutamente necesario producir una completa cesación de esta división. El pensador es el censor, el producto condicionado de siglos de actividad egocéntrica; es el centro del miedo, del conflicto, del dolor.

Estoy indagando paso a paso qué es la meditación. Os ruego no aguardéis hasta el fin, esperando tener una completa descripción de cómo meditar. Lo que estamos haciendo ahora forma parte de la meditación.

Pues bien, lo que tiene uno que hacer es darse cuenta del pensador, y no tratar de resolver la contradicción y producir una integración entre el pensamiento y el pensador. El pensador es la entidad psicológica que ha acumulado experiencia en forma de conocimientos; es el centro atado al tiempo que es el resultado de la influencia siempre cambiante del ambiente, y desde este centro él mira, escucha, experimenta. Mientras uno no comprenda la estructura y la anatomía de este centro, tiene que haber siempre conflicto; y es imposible que una mente en conflicto pueda comprender la profundidad y la belleza de la meditación.

En la meditación no puede haber pensador, lo que significa que el pensamiento tiene que terminar, el pensamiento que es impulsado por el deseo de conseguir un resultado. La meditación no tiene nada que ver con el logro de un resultado. No es cuestión de respirar de una determinada manera, ni de mirarse la nariz, o despertar el poder de realizar ciertas tretas, o cualquiera de las demás inmaduras tonterías. Más, si habéis estado escuchando estas pláticas con plena atención y habéis captado más o menos la significación de lo que se ha dicho, creo que hallaréis que existe un estado de la mente que siempre es meditativo. La meditación no es algo que esté aparte de la vida. Cuando vais conduciendo un automóvil o sentado en un ómnibus, cuando charláis sin objeto, cuando camináis solo por un bosque o contempláis una mariposa llevada por el viento, el darse cuenta de todo eso sin elección es parte de la meditación.

Hay otra cosa que desearía señalar, y es la diferencia entre concentración y atención. Cuando se le da a un niño un juguete nuevo, su concentración es completa; se queda quieto, deja de ser travieso, porque queda enteramente absorto en ese juguete y pierde todo interés en cualquier otra cosa. Ahora bien, la mayoría de

nosotros queremos juguetes que nos absorban. Ya sea la adquisición de conocimientos, o el símbolo del Salvador, o un hermoso cuadro, o el estimulo de la misa, o la práctica de cierta forma de disciplina como el control de la respiración, etc., todas estas cosas son juguetes que absorben la mente; y al estar absorta, limitada, captada por el juguete, la mente queda concentrada. Y, aun cuando rechazáis estos juguetes, como lo hace la mayoría de las personas inteligentes, existe aun el impulso a absorberos en vuestro propio pensamiento, en vuestra propia experiencia y conocimiento. Esta absorción produce también cierta concentración; pero, si la observáis, veréis que tal concentración es un proceso de exclusión.

Hay aun otra forma de concentración, que es la del escolar que quiere mirar por la ventana, pero el maestro le dice que tiene que leer cierto libro. El chico sabe que si ha de ser aprobado en el examen no debe estar continuamente mirando por la ventana, y así se acostumbra a estudiar. Esto produce una forma de concentración, pero ella, como la concentración de la absorción se basa en la exclusión, y también en la resistencia. Para una mente que haya aprendido así a concentrarse, hay siempre una distracción, y por lo tanto la mente está siempre combatiendo esa distracción. Eso es lo que hacemos la mayoría de nosotros cuando nos concentramos, ¿no es así? Resistimos todas las llamadas distracciones para concentrarnos en algo a lo que creemos necesario dedicar nuestra atención,

Ahora bien, existe una amplia diferencia entre concentración y atención. Cuando os halláis en el estado de atención, podéis escuchar ese riachuelo, oír pasar el tren, percibir el susurro del viento entre las hojas y los movimientos de las personas que os rodean, ver los diversos colores de las ropas de la gente, notar la forma de esta tienda, y sin embargo estar completamente atento a lo que está diciendo el que habla. La mente esta entonces sin frontera, y una mente así puede concentrarse sin exclusión; pero una mente que sólo ha aprendido a concentrarse, no puede estar atenta. Este estado de atención sin resistencia, sin conflicto, sin forzar la mente por una huella predeterminada, es absolutamente necesario. Y cuando lleguéis hasta ahí, veréis por vosotros mismos cuán fácil y suavemente surge el silencio de la mente.

El silencio que buscamos la mayoría de nosotros es el de la decadencia y la muerte. La llamada paz que logran los monjes y otras personas que se retiran del mundo es generalmente una condición de completa insensibilidad, un estado de embotamiento. Experimentan, sí, cierto silencio de la mente, pero es el silencio muerto de la exclusión. En cambio el silencio de que hablo es un estado de atención en el cual se percibe todo sonido, todo movimiento, todo matiz del pensamiento y el sentimiento.

Si hay un experimentador o un observador del silencio, ello no será silencio sino algo proyectado por la mente. En el silencio completo no existe un experimentador de ese silencio, y entonces hay un estado de atención en que oís volar el avión en lo alto, el tren que pasa, y sin embargo la mente está completamente atenta a lo que se está diciendo; está observando, escuchándolo todo. De este inmenso silencio y quietud, en los cuales la mente ya no está buscando, esperando, queriendo, reclamando, surge un movimiento que es creación más allá del tiempo, más allá de toda expresión. No es la creación del escritor, del pintor, del músico. Es algo que trasciende mucho todo eso. Esta creación es energía -energía como muerte, como amor- y en ella no hay principio ni fin. Sólo se produce por el autoconocerse, y todo este proceso es meditación.

Espero que no os estarán hipnotizando mis palabras. Si realmente penetráis en vosotros mismos, dejando implacablemente de lado toda la mezquindad, la envidia, la codicia, el deseo de fama, muriendo para cualquier forma de técnica o talento que hayáis logrado, de modo que no seáis nadie en absoluto, entonces sabréis por vosotros mismos qué es esta creación. Pero si meramente sois influenciados por otro, eso no es meditación.

Pregunta: *¿Es distinta de la meditación, la inocencia que habéis descrito?*

KRISHNAMURTI: En algunas de las reuniones que hemos tenido aquí, he hablado sobre el estado de inocencia. He dicho que una mente inocente es la que no está presa en la estructura psicológica de la sociedad, y está por lo tanto libre de conflictos; no está abrumada por la carga de recuerdos de cosas pasadas, lo cual no es un estado de amnesia; ya no está agarrada en la técnica, aunque la técnica sea necesaria. Y el que pregunta quiere saber si hay diferencia entre este estado de inocencia y la meditación de que he estado hablando esta mañana.

Una de nuestras dificultades, me parece, es que nos aferramos a una palabra como “inocencia”, o “inmensidad”, o “creación”, y luego tratamos de relacionar todo a esa particular palabra. Como he dicho, la palabra no es la cosa. La palabra “meditación” no es el estado de meditación; la palabra “inocencia” no es el estado de inocencia. Pero cuando efectivamente existe el estado de inocencia, existe también el estado de meditación. No podéis llegar a ese estado de inocencia mientras seáis ambiciosos, mientras vuestra mente sea mezquina, mientras estéis atrapados en la estructura psicológica de la sociedad y no seáis más que una técnica

personificada, que es lo que somos la mayoría de nosotros. Tenemos un empleo porque necesitamos ganarnos la vida, y somos poco más que máquinas, por muy hábiles, astutos o sutiles que seamos. Una mente maquinal no es inocente. Las calculadoras, los cerebros electrónicos, son probablemente muy inocentes, pero están elaborados con metales, no son seres vivientes como lo somos nosotros. Eventualmente podrá inventarse una máquina que tenga una especie de vida propia, y acaso se esté ya muy cerca de lograrlo. Pero reducirnos al punto de funcionar como máquinas en nuestros esfuerzos técnicos, en nuestra adquisición de conocimientos, en nuestra acumulación de experiencia, no produce inocencia. La inocencia es ese estado en el cual la mente siempre es joven y fresca. Una mente inocente no tiene miedo a la muerte, no tiene miedo de ninguna clase, y por lo tanto está libre del tiempo.

Pregunta: *Tal vez podamos encontrarnos en este estado de atención o meditación mientras estamos despiertos durante el día, pero ¿qué ocurre cuando nos vamos a dormir?*

KRISHNAMURTI: ¿Estamos despiertos durante el día? Suponemos que sí. ¿Estamos despiertos cuando estamos presos en hábitos de pensamiento, en actividades y conducta rutinarias? ¿Estáis despiertos cuando constantemente condenáis, comparáis, juzgáis, valoráis o cuando pensáis que pertenecéis a una determinada raza, nacionalidad, cultura o religión? Si sois presas del hábito y por consiguiente no estáis despiertos durante el día, entonces el sueño es sólo la continuación de ese mismo estado mental. Entonces realmente no hay gran diferencia, ya sea que estéis físicamente dormidos o despiertos. Podéis ir a la iglesia con regularidad y repetir una oración, o podéis cantar un *mantrams* como lo hacen en la India, o podéis hacer cualquiera de las demás cosas que hacen las personas llamadas religiosas; o bien podéis repetir slogans, como los políticos, o mirar la vida desde el punto de vista del artista; pero ¿es cualquiera de esas cosas un estado de inteligencia despierta? Hallarse en estado de inteligencia despierta es ser luz para sí mismo. Entonces no tiene uno nacionalidad, ni iglesia ni dios; no depende de la música o la pintura, de la belleza de las montañas; ni depende uno de la familia, del marido, de la esposa, de los hijos. Y si uno está interiormente tan por completo despierto, entonces ¿qué es el sueño? ¿Cuál es el significado del sueño cuando tanto lo consciente como lo inconsciente están totalmente despiertos?

Es la mente embotada, la que está enredada en el conflicto, la que sueña. Los sueños son sólo insinuaciones del inconsciente. Una mente que está por completo despierta durante el día, observando todo dentro y en torno de sí, pero no desde un centro de juicio o condenación, una mente así cuando duerme no sueña nada. Si mientras estáis despiertos -subiendo a un ómnibus, escuchando un concierto, caminando solo, charlando con amigos- os dais cuenta instantáneamente, sin reacción, de cada insinuación o intimación de lo inconsciente, si todas las cosas que suceden tanto en lo interno como exteriormente son inmediatamente observadas, reconocidas y comprendidas, entonces, cuando os vais a dormir la mente está quieta; y por estar quieta llega a grandes profundidades. Y hallaréis que ese estado de profundo silencio mientras estáis dormidos trae una frescura, una inocencia, de modo que el próximo día es diferente, hay una cualidad nueva en él. Mas todo esto requiere una asombrosa percepción interna.

Pregunta: *¿Existen visiones no condicionadas?*

KRISHNAMURTI: ¿No son contradictorias esas dos palabras? ¿Son esencialmente diferentes las implicaciones de la palabra "visiones" y de la palabra "condicionada"? Como he explicado, señor, nuestras mentes están condicionadas, y no podemos evitarlo. Desde la infancia nuestras mentes son moldeadas por nuestra educación en el hogar así como en la escuela y el colegio, y más tarde son nuevamente condicionadas por la sociedad. Somos cristianos, judíos, hindúes, budistas comunistas y Dios sabe qué más. Cualesquiera sean las visiones que podamos tener, serán en términos de nuestro condicionamiento religioso, cuanto más refinado es ese condicionamiento tanto más refinadas serán nuestras visiones. Ya hemos discutido lo que significa que la mente no esté condicionada, de modo que no entraré ahora en eso. Una mente no condicionada no tiene visiones. Dios no es una visión.

Pregunta: *No veo la relación entre la muerte y el dolor, y el estado de meditación.*

KRISHNAMURTI: Para ver todo el significado del dolor, no simplemente de manera verbal o intelectual, sino para penetrar en él muy profundamente y estar libre de su corrosiva acción dentro de uno mismo, la mente debe hallarse en un estado de meditación. Toda indagación real es un estado de meditación. Para comprender el sentido de la muerte, -que es morir cada día para los propios talentos, para las propias

cualidades, el propio trabajo, los propios recuerdos- tiene uno que estar atento sin elección, darse plena cuenta; y este estado de atención no selectiva es meditación. No hay diferencia entre meditación y comprensión del dolor, porque la comprensión del dolor es el comienzo de la meditación. Para ir muy lejos en la meditación, la mente debe estar libre de todos sus enredos psicológicos. En este estado de libertad, existe un movimiento que no es de distancia o de tiempo, y ese movimiento es creación. Todo esto forma parte de la meditación.

Pregunta: *¿Es distinta la creatividad de los grandes artistas del movimiento de creación de que habláis?*

KRISHNAMURTI: Me temo que sí; pero esta es una cuestión en la que no quiero entrar esta mañana. El movimiento de creación no requiere ninguna expresión; no depende de ninguna técnica, de ningún don o talento. Al contrario, todo don, todo talento, debe cesar para que la mente encuentre esta inmensa creación. Preguntaréis: "Si el movimiento de creación de que habláis no puede ponerse en un lienzo, si no puede expresarse en un poema, en arquitectura o en música, entonces ¿cuál es su valor?" No tiene valor alguno. No es vendible. No podéis sacar ningún beneficio de él. Es algo absoluto. La mente puede soñar en traducir el movimiento de creación en acción, puede querer expresarlo en palabras, ponerlo en un marco, pero jamás podrá hacerlo. El artista puede en raros momentos tener un sentimiento de algo que está más allá de su propio mezquino y pequeño "yo", pero este no es el movimiento creador. Esa inmensidad sólo puede surgir cuando el "yo" está por completo ausente y la mente es por lo tanto verdaderamente religiosa.

9 de agosto de 1962

X

Creo que todos nos damos cuenta de los extraordinarios cambios exteriores que se están realizando en el mundo, pero muy pocos cambiarnos en lo interno, profundamente. Seguimos cierta norma de pensamiento establecida por otro, o bien creamos nuestra propia estructura ideológica, dentro de la cual funcionamos, y parece que la mayoría de nosotros encontramos sumamente difícil romper este molde conceptual. Vivimos de concepto en conceptos de idea en idea, y creemos que este movimiento es un cambio; mas, como podemos ver si lo observamos un poco de cerca, no es en realidad cambio alguno. El pensamiento no produce cambios profundos. El pensamiento puede ser la causa de ciertos ajustes superficiales, puede crear y adaptarse a una nueva norma, pero en lo íntimo no habrá cambio importante: somos lo que hemos sido siempre y probablemente continuaremos siendo. Estos ajustes y adaptaciones externos corresponden siempre a nuestra inestabilidad interna, a nuestra incertidumbre interior a nuestro íntimo sentimiento de temor y al impulso a escapar de los oscuros e inexplorados rincones de nuestras propias mentes.

Si se me permite, yo pediría con toda seriedad que aquellos que están tomando notas dejen de hacerlo. No estáis aquí para recoger un conjunto de ideas. No estamos ocupándonos de idease al contrario, las estamos destruyendo. Estamos deshaciendo el patrón que la mente pequeña y mezquina ha establecido para su propia seguridad. Así pues, permítaseme sugerir con todo respeto que no toméis notas, sino que experimentéis o viváis realmente lo que se está diciendo; y para hacerlo tenéis que escuchar con gusto, con agrado, con ductilidad, sin esfuerzo. No es que debáis concordar; hemos examinado todo eso, y no repetiré lo que ya se ha dicho sobre ello.

Esta mañana quisiera considerar algo que creo muy importante pero antes creo que tenemos que comprender que el movimiento externo y el interno, de la vida, son esencialmente lo mismo. Es importante no dividir este movimiento en mundo externo y mundo interno. Es como una marea que fluye hacia fuera muy lejos y refluye hacia dentro muy profundamente. Es cuando dividimos este movimiento de la vida en externo e interno, lo material y lo espiritual, que surgen todas las contradicciones y los conflictos. Pero si de hecho experimentamos este movimiento como un proceso unitario que incluye tanto lo externo como lo interno, entonces no hay conflicto. El movimiento interno ya no es una reacción frente al externo, ya no es una evasión del mundo, y así no se retira uno a un monasterio ni se aísla en una torre de marfil. Cuando hemos comprendido la significación de lo externo, entonces cl movimiento interno deja de ser el opuesto de aquél; entonces no es una reacción, y por consiguiente puede penetrar mucha más profundamente. Por eso, creo que esto es lo primero que hay que comprender: que no podemos separar lo externo de lo interno. Es un proceso unitario, y hay gran belleza en percibir su no-divisibilidad. Mas, para investigar más extensamente este proceso unitario, tenemos que comprender la naturaleza de la humildad.

Mirad, la mayoría de nosotros no sabemos de hecho qué es ser humilde, tener el sentido de completa humildad. La humildad no es una virtud que haya de cultivarse. En cuanto cultiváis la humildad, no hay humildad. O sois humildes, o no lo sois. Para tener el sentido de completa humildad, debéis percibir este movimiento externo e interno como un proceso unitario. Tenéis que comprender el sentido de la vida como un todo: la vida de pesar, de placer, de dolor, la vida que está perpetuamente buscando un lugar de reposo, buscando algo que llama Dios o con cualquier otro nombre. Tenéis que comprender todo esto, y no rechazar una parte y aceptar otra. Comprender es hallarse en un estado de alerta percepción sin elección. Significa escuchar de modo no selectivo a vuestra esposa, a vuestro marido, al viento entre los árboles, al agua que corre por ahí; significa ver las montañas, darse cuenta de todo negativamente. En este estado de alerta percepción negativa hay una comprensión de lo exterior y lo interior como un movimiento total, unitario, y con esa comprensión llega un gran sentido de humildad. Y la humildad es importante, porque una mente que no tiene humildad jamás puede aprender. Puede acumular conocimientos, reunir cada vez más información, pero el conocimiento y la información son superficiales. No veo en modo alguno por que hemos de enorgullecernos tanto con el saber. Todo ello está en la enciclopedia, y es una tontería acumular conocimientos cuando se utilizan para el orgullo y la arrogancia personal.

La humildad no es, pues, algo que haya de alcanzarse, pero llegaréis a ella naturalmente, con facilidad, con gracia, cuando este movimiento de lo externo y lo interno se perciba como un solo proceso total; y entonces empezaréis a aprender. Aprender, es el estado de una mente que nunca acumula experiencia en forma de memoria, por muy agradable que sea la experiencia; es el estado de una mente que nunca elude un dolor, una frustración. Una mente así se halla siempre en estado de aprender, una mente así tiene humildad. Y encontraréis que de la humildad viene la disciplina. La mayoría de nosotros no somos disciplinados. Nos adaptamos, nos ajustamos, imitamos, reprimimos, sublimamos, pero nada de esto es disciplina. La adaptación no es disciplina, es sólo el resultado del temor, y en consecuencia hace a la mente estrecha, estúpida, embotada. Hablo de una disciplina que surge espontáneamente cuando existe este extraordinario sentido de humildad y la mente está por lo tanto en un estado de aprender. Entonces ni tenéis que imponer una disciplina a la mente, porque el estado de aprender es una disciplina en sí mismo.

Espero que esto se vea muy claro. No hablo sobre la disciplina mecánica del soldado que es instruido para matar o para que lo maten, ni de la disciplina de la técnica. Oficinas, talleres, fábricas, laboratorios, y las diversas funciones de la mano de obra especializada, todo ello requiere eficiencia, y para funcionar eficientemente en un empleo determinado, uno se disciplina para ajustarse al modelo requerirlo. No me refiero a nada de eso. Hablo de una disciplina enteramente distinta, una disciplina que llega por sí misma cuando se comprende este extraordinario proceso de la vida, no en fragmentos, sino como un todo indivisible. Cuando os comprendéis a vosotros mismos, no divididos como músico, artista, orador, yogui y todo lo demás, sino como un ser humano total, entonces de vuestra propia comprensión proviene un estado de aprender, y este mismo estado de aprender es en si una disciplina en la cual no hay adaptación, no hay imitación. La mente no se esté moldeando entonces para ajustarse a un modelo particular, y por consiguiente es libre; y en esta libertad hay un espontáneo sentido de disciplina. Creo muy importante comprender esto, porque para la mayoría de nosotros la libertad implica hacer todo lo que deseamos, u obedecer nuestros instintos, o seguir lo que desgraciadamente llamamos nuestra intuición. Pero nada de eso es libertad.

La libertad implica haber vaciado la mente por completo de lo conocido. No sé si habéis intentado alguna vez esto. Lo importante es liberar la mente de lo conocido, o más bien, que la mente se libre ella misma de lo conocido. Esto no significa que la mente playa de liberarse del conocimiento de los hechos. En uno u otro grado es necesario que tengáis tal conocimiento. Es obvio que no podéis libraros del conocimiento de dónde vivís, etc. Pero la mente puede librarse del trasfondo de la tradición, de las experiencias acumuladas y de los diversos impulsos conscientes o inconscientes que son las reacciones de ese trasfondo; y estar por completo libre de ese trasfondo es negar; dejar de lado, morir para lo conocido. Si hacéis esto, descubriréis por vosotros mismos qué cosa tan realmente importante es la libertad.

De lo que estoy hablando es de una total libertad interna en la cual no hay dependencia psicológica, apego de ninguna especie. Mientras hay apego, no hay libertad, porque el apego implica un sentimiento de soledad interna, de vacuidad interior, que exige una relación externa de la cual depender. Una mente libre no es apegada, aunque tenga relaciones. Pero la libertad no pueble surgir si no existe este estado de aprender que trae consigo una honda disciplina interna no basada en la ideación ni en ningún modelo conceptual. Cuando la mente está constantemente liberándose, muriendo para lo conocido de instante en instante, eso mismo trae una espontánea disciplina, una austeridad nacida de la comprensión. La austeridad real es una cosa maravillosa, no es la seca y triste disciplina de la destructiva autonegación que nos imaginamos la mayoría de nosotros.

No sé si habéis sentido alguna ver esta extraordinaria sensación de ser austero por completo, que no tiene nada que ver con la disciplina del control, del ajuste, de la conformidad. Y *tiene* que existir esta austeridad, porque en ella hay gran belleza e intenso amor. Esta austeridad es apasionada, y esta austeridad sólo viene cuando hay una real soledad interna (aloneness).

Ahora bien, creo que tenemos que ver claramente la diferencia entre sentimiento de soledad y verdadera soledad (aloneness). La mayoría de nosotros nos sentimos solos, como bien lo sabemos si acaso nos damos cuenta de nosotros mismos. Tal vez hayáis tenido la experiencia de sentiros de pronto separados de todo, de no tener relación con nada. Podéis estar en una multitud, o con vuestra familia, o en una fiesta, o estar caminando solo a la orilla de un río, y de repente tenéis una sensación de completo aislamiento. Esa sensación de aislamiento es esencialmente un estado de temor, y siempre está ahí, acechando en el trasfondo de la muerte. Escapamos constantemente de este temor haciendo toda clase de cosas: tomamos un libro, escuchamos la radio, miramos televisión, bebemos, vamos tras mujeres, recurrimos a la búsqueda de Dios, y todo lo demás. Toda acción y reacción parte de nuestro sentimiento de soledad y del miedo a la soledad (loneliness). Este sentimiento es enteramente diferente de la soledad real (aloneness).

La mente solitaria, temerosa, es llevada por innumerables influencias; como un trozo de arcilla, es maleable, puede ser moldeada, forzada en cualquier molde. Pero la soledad real es la completa liberación de la mente de toda influencia: la de vuestra esposa, de vuestro marido, de la tradición, de la iglesia, del Estado. Es liberación de la influencia de lo que decís, y de la influencia de vuestras propias exigencias subconscientes. En otras palabras, esa soledad es la liberación completa de lo conocido. Es el estado de aprender que viene cuando la mente comprende el proceso total de la vida; y ella trae consigo una disciplina que no es la disciplina de la iglesia, o del ejército, o del especialista, o del atleta, o la del hombre que busca conocimientos. Es disciplina nacida de un hondo sentido de humildad; y no puede haber humildad si la mente no está sola por completo.

Lo que se ha dicho hasta este punto es razonable, lógico, sano, saludable, y si hemos comprendido las palabras y hemos penetrado también más allá de ellas, creo que no tendremos dificultad para comprender lo que trata de transmitir el que habla. Pero se necesita algo más, se requiere mucho más. Lo que se ha descrito hasta ahora es como poner los cimientos de una casa, y es sólo el cimiento, nada más. Pero esos cimientos tienen que ser puestos, y tienen que ser puestos con pasión, con intensidad, con belleza, y por consiguiente con amor. Esa base no puede ser puesta partiendo de la desesperación, del conflicto o del deseo de alcanzar algún es tupido resultado, porque entonces la mente no se halla en un estado de libertad con respecto a lo conocido.

Me pregunto si alguna vez os habéis dado cuenta de cómo acopiáis, de cómo la mente se aferra a innumerables pequeñas experiencias. La mente provee el suelo en que arraigan las pasajeras experiencias que luego moldean la mente. Casi todas las experiencias dejan su marca, y por lo tanto la experiencia sólo perpetúa la limitación de la mente. Mas cuando, habiendo puesto la base, por ver y comprender su propia limitación a través de este proceso, la mente se libera de lo conocido con facilidad, sin ningún conflicto, entonces surge un movimiento que es creación.

La mayoría de nosotros buscamos a Dios, y nuestro Dios es meramente una cuestión de creencia. Esa palabra (‘God’, ‘Dios’), escrita al revés es ‘dog’ (‘perro’, en inglés) y serviría exactamente lo mismo para lo que llamemos Dios. Pero desde la niñez se nos ha acostumbrado a aceptar esa palabra; y la religión organizada, con sus dos mil o diez mil años de propaganda, ha condicionado la mente para creer en lo que se supone que esa palabra representa. Y aceptamos esa creencia tan fácilmente, lo mismo que en el mundo comunista aceptan la creencia de que no hay Dios, porque se les ha educado en ella. Esa es otra clase de propaganda. El creyente y el incrédulo son lo mismo, porque ambos son esclavos de la propaganda.

Pues bien, para descubrir si hay o si no hay Dios, tenéis que destruir en vosotros mismos todo lo que sea resultado de la propaganda. Lo que ahora llamamos religión ha sido compuesto, estructurado a través de los siglos por el hombre en su temor, en su codicia, en su ambición, en su esperanza y desesperación. Y para descubrir si hay o no hay Dios, la mente debe destruir totalmente, sin un motivo, todas las acumulaciones del pasado; ha de borrar enteramente toda creencia e incredulidad, y dejar por completo de buscar. La mente debe estar vacía de lo conocido, vacía del Salvador, vacía de todos los dioses que han sido creados por el pensamiento y esculpidos en madera o en piedra. Es sólo cuando la mente está libre de lo conocido que puede hallarse en un estado de completa quietud, no inducido por las respiraciones, por los ejercicios, por tretas, por drogas. Y uno tiene que llegar hasta ahí, pero realmente no hay ‘ahí’, no hay distancia Mas, para abolir la distancia, el tiempo debe cesar; y el tiempo sólo cesa cuando uno se conoce a sí mismo tal como efectivamente es, de hecho a hecho. En esta extraordinaria libertad, que empieza con el autoconocimiento, hay un movimiento que es inconmensurable y trasciende todos los conceptos. Este movimiento es creación; y

cuando la mente haya llegado a este movimiento, descubrirá por sí misma que el amor, la muerte y la creación son lo mismo.

Pregunta: *¿No es la libertad como el aire, y no nos hemos construido para nosotros mismos una tienda como ésta, que impide que el aire entre? Con sólo que perforemos la tienda, el aire se derramará en el interior.*

KRISHNAMURTI: Como sabéis, los símiles y los cuadros verbales son muy peligrosos, porque nos dan la sensación de haber comprendido, cuando en realidad no nos hallamos en ese estado. Es meramente una teoría. Pero aquí no estamos hablando teóricamente; no estamos imaginando algo. Como expliqué en el principio mismo de estas pláticas, tratamos de hechos psicológicos. Si no hacéis frente a los hechos psicológicos de vuestra propia mente, entonces la tienda, el aire, el alma y todos esos símiles y teorías se desploman y quedáis destruidos.

Señor, cuando un hombre está desesperadamente hambriento, ¿de qué sirve describirle un gustoso plato o un delicado sabor? Lo que quiere es alimento. Las teorías y las descripciones carecen de sentirlo para un hombre hambriento o anheloso de descubrir por sí mismo lo que es verdadero. Pero, desgraciadamente la mayoría de nosotros no estamos hambrientos en ese sentido. Estamos bien alimentarios psicológicamente, porque estarnos llenos de experiencias, y hemos encontrado refugio en el dogma, en la creencia. Nos sentimos seguros perteneciendo a este o aquel grupo, a ¿ésta o aquella iglesia. Y centro tenemos un sentimiento de descontento, cosa que es muy rara, prontamente lo sofocamos buscando algo que nos de inmediata satisfacción. Lo importante es tener enorme hambre psicológico, y permanecer en ese establo de hambre sin volverse loco o neurótico. La cuestión no es cómo calmar esa hambre, porque en cuanto la calmáis, estáis perdidos. Podéis alimentaría muy fácilmente con palabras, con teorías, con libros, con iglesias, con... oh… con cualquier cosa. Pero si permanecéis en ese estado de profunda hambre psicológica sin desesperación, ella será como una ardiente llama que destruirá toda cosa falsa hasta que no quede nada sino cenizas; de ese vacío puede sobrevenir algo real.

Pregunta: *¿Viene por la voluntad el cambio de que habláis? ¿Hay un motivo tras de él?*

KRISHNAMURTI: Pero ¿qué es la voluntad? Por favor, no teoricéis; no citéis lo que haya dicho alguien. Descubramos qué significa esa palabra. Tener la voluntad de hacer algo significa que *queréis* hacerlo. La voluntad es pues deseo. ¿no es así? Muchos deseos, muchos impulsos, muchas resistencias, muchas exigencias juntas, le dan a uno este afilado instrumento, este extraordinario sentido de volición que es la voluntad de hacer algo y de ir adelante con ello.

Todos sabemos que por la voluntad podemos forzarnos a nosotros mismos a hacer ciertas cosas. Si digo: 'No voy a irritarme mañana', y si ejerzo muy fuertemente mi voluntad en esa dirección, puedo impedirme el estar irritado mañana. Mas eso no es cambio; como señalé antes, eso es simplemente ajustarse a un deseado modelo. Por cierto cualquier cambio producido por la voluntad no tiene nada de cambio; no es sino la continuación, en un armazón diferente, de lo que ha existido. Si cambio por un motivo -porque mi madre gusta de ello, o porque la sociedad quiere que lo haga, o porque hay algún beneficio en hacerlo, etc.-, ese cambio será el resultado de la persuasión, la influencia, la recompensa; por lo tanto no es realmente un cambio, sino tan sólo una perpetuación modificada del pasado. Ahora bien, si comprendo todo el proceso tanto del cambio por la voluntad como del cambio por un motivo, de modo que estos dos procesos puedan morir y ser dejados de lado sin esfuerzo, entonces de esa comprensión viene un cambio que no es premeditado, que no es producido por la influencia ni por los diversos impulsos, compulsiones; y este cambio es realmente una destrucción total de lo conocido.

Pregunta: *Este cambio de que habláis parece ser un poco una treta. Si me digo: 'Quiero cambiar', tengo un motivo; así pues, tengo que cambiar sin querer cambiar. El mismo problema existe con la ambición: no puede uno librarse de la ambición queriendo librarse de ella. Por eso, toda la cuestión no puede ser más que una treta.*

KRISHNAMURTI: Señor, habéis citado la palabra 'ambición'. La mayoría de nosotros somos ambiciosos en uno u otro grado, y todos conocemos lo que está implicado en la ambición: competencia, crueldad, una completa falta de amor, y todo lo demás. Ahora bien, si soy ambicioso -ambicioso de posición, de poder, ambicioso de ser alguien en este mundo o en el llamado mundo espiritual, etc.-, y he empezado a ver

por mí mismo que es una estupidez ser ambicioso, ¿cómo voy a estar enteramente libre de ambición? ¿Cómo se va a producir este cambio radical? Puede ser que no estéis de acuerdo, pero escuchadme simplemente con calma.

Nuestra educación desde la infancia se ha estructurado alrededor de esta idea de llegar a ser alguien, de alcanzar éxito, y muy pocos de nosotros hemos aprendido jamás a amar lo que estamos haciendo. Ya sabéis, cuando amáis lo que estáis haciendo trabajáis sin motivo, sin el impulso a tener éxito. Cuando améis a alguien, no pensáis qué vais a conseguir de esa persona. No amáis a esa persona porque él o ella os de dinero, o posición, o alguna otra forma de satisfacción. Simplemente amáis, si es que existe tal amor. Ahora bien, si yo amo realmente lo que estoy haciendo, no hay ambición. Entonces nunca me comparo con otro, nunca digo que algún otro lo está haciendo mejor o peor que yo. Amo mi trabajo, y por lo tanto mi mente, mi corazón, todo mi ser está en él. Pero no estamos educados de esa manera. La sociedad necesita tantos científicos, tantos ingenieros, tantos técnicos, o lo que queráis, y se nos hace pasar a través de la fábrica que se llama colegio o universidad, de modo que podamos ajustarnos al modelo requerido.

Amar lo que estéis haciendo implica la ausencia total de ambición. No es que reprimáis la ambición por la voluntad ni que tratéis de libraros de ella por un motivo, un propósito. La ambición se desprende de vosotros como una hoja muerta se desprende del árbol. Eso ocurre cuando amáis.

¿He contestado vuestra pregunta, señor?

Interlocutor: *Gracias.*

Pregunta: *¿Cómo podemos impedir el condicionamiento de los niños?*

KRISHNAMURTI: Ante todo, si sois el padre o el educador, evidentemente tenéis que daros cuenta de vuestro *propio* condicionamiento. Pero aun entonces, ¿podéis impedir el condicionamiento del niño? La sociedad insiste en condicionarlo. Los gobiernos con su propaganda, las religiones organizadas con sus dogmas, creencias y códigos de moralidad, la estructura psicológica de lo que llamamos sociedad: todo esto está constantemente incidiendo, no sólo sobre la mente del niño, sino sobre las mentes de todos nosotros. Siendo lo que es la sociedad moderna, no podéis dejar de mandar a la escuela a vuestro hijo; y la escuela no está interesada en descondicionar la mente del niño; al contrario, quiere que su mente sea condicionada de acuerdo a cierto modelo. Se desarrolla, pues, una batalla entre el deseo del padre inteligente, de no condicionar la mente del hijo, y la determinación de la sociedad de condicionarla. La iglesia quiere enseñar al niño para que crea ciertas cosas; los protestantes, los católicos, los hindúes y todas las demás religiones organizadas, propagandísticas, están para condicionar su mente. Y el niño *quiere* adaptarse, no quiere ser diferente, porque es mucho más entretenido ingresar en los Boy Scouts, o en lo que sea, y ser exactamente como el resto de la masa. Todo esto lo sabéis bastante bien. ¿Y qué vais a hacer?

En el hogar, podéis empezar a señalar al niño la estupidez de adaptarse meramente; podemos discutir, argumentar, explicarle constantemente cuán importante es no aceptar todo lo que exige la sociedad, sino más bien poner en duda, romper con los valores que son evidentemente falsos, y no convertirse en un mero delincuente. Rebelarse dentro del molde es ser delincuente, y eso es muy fácil de hacer. La verdadera rebelión está en comprender y no dejarse llevar por las innumerables influencias que están constantemente incidiendo sobre la mente. Podéis explicar estas influencias al niño, de modo que cuando lea un libro de historietas, o escuche la radio, o vea televisión, se de cuenta de ellas y no permita que destruyan su mente. Esto exige de vuestra parte que os deis cuenta; significa que vosotros mismos tenéis que trabajar para destruir vuestro propio condicionamiento, pues sólo entonces podréis ayudar al niño.

Pregunta: *¿Es, eso de que habláis, el comienzo de un hombre nuevo? Si lo es, ¿irá adelante ese hombre nuevo, y serán enteramente distintos sus problemas?*

KRISHNAMURTI: Voy a contestar vuestra pregunta, pero tengo que vacilar antes de hacerlo. Como veis, estoy trabajando, pero desgraciadamente muchos de vosotros al parecer estáis solo escuchando. Si vosotros estuvierais también trabajando intensamente, furiosamente, con deleite, como yo lo estoy haciendo, entonces vuestro cerebro estará también bastante cansado, y no estaríais tan anhelosos de hacer otra pregunta.

¿Qué queréis decir cuando habláis de ir adelante? ¿Queréis decir progresar? Creo que solo hay progreso en el mundo material. Desde la carreta de bueyes hasta el avión a reacción, hasta el cohete que irá a la luna, esto es progreso técnico. Pero ¿hay progreso interiormente? ¿Hay progreso 'espiritual', que implica la idea de que con el tiempo llegaremos a ser algo psicológicamente? Por cierto, esta idea misma de devenir, de

progresar, de llegar, crea un problema. Queréis llegar, y puede ser que no lleguéis; existe siempre, pues, la sombra de la frustración. Una mente que es libre, una mente que ha comprendido el ansia de progresar a través del tiempo, ya no tiene problemas, Si hay problemas, hará frente a cada problema a medida que surge, pero no crea o proyecta problemas por sí misma. La mayoría de nosotros, sin embargo, estamos cargados de problemas de nuestra propia hechura.

Permitidme decirlo de otro modo.

Cuando la mente está libre de lo conocido, es una mente nueva, inocente. Se halla en un estado de creación que es inmensurable, sin nombre, fuera del tiempo. Y en estas reuniones hemos estado discutiendo qué es lo que nos impide llegar a ese estado con naturalidad, con facilidad, con gracia. No puede ser invitado, porque una mente mezquina no puede invitar a lo inmenso. Toda mezquindad tiene que terminar, y entonces lo otro es. La mente no puede imaginar ese estado de inmensidad. Desde su pequeñez, desde su superficialidad, puede proyectar algo que cree hermoso; pero eso que proyecta forma parte todavía de su propia fealdad. La estructura psicológica de la sociedad es lo que nosotros somos. Cuando se comprende esa estructura y se está libre de ella, entonces surge lo innombrable, aquello en lo cual no hay tiempo, no hay progreso.

Pregunta: *¿Cómo puede comprender lo que es verdad una mente condicionada?*

KRISHNAMURTI: No puede. Vamos a decirlo en forma muy sencilla. Supongamos que soy nacionalista, apegado a mi país, a mi soberano, preso en mi pequeña y mezquina identificación con una raza particular. ¿Cómo puede una mente así comprender un estado que está por completo más allá de todo esto? No puede. Por eso la mente tiene que comprender su propio nacionalismo, quebrantarlo, destruirlo, dejarlo por completo a un lado; y para la mayoría de nosotros, ésta es una cosa extraordinariamente difícil de hacer. El nacionalismo no es más que una expansión de nuestros propios pequeños egos. Os identificáis son vuestro país porque sois pequeños y el país es grande. La entidad de la tribu quiere identificarse con algo más grande, y eso es lo que estamos haciendo todos. Puede ser que no os identifiquéis con vuestro país, pero queréis entregaros a algún supremo propósito o acción; queréis estar identificados con una idea, o con Dios. Tanto si os entregáis a vuestro país como a vuestra familia, u os hacéis monjes y os consagráis a Dios, es exactamente lo mismo, todo ello es condicionamiento. Y para destruir este condicionamiento se requiere, como hemos visto, una alerta percepción sin elección, vigilando cada movimiento del pensamiento, jugando nada más con él, estando atento.

12 de agosto de 1962

XI

Como va a haber diez pláticas, creo que deberíamos establecer la correcta base en la primera de ellas, no sólo verbalmente, sino también, si es posible, en una forma diferente y más significativa. Este diferente modo requerirá la activa cooperación de todos nosotros, y no sólo un pasivo escuchar lo que se está diciendo, lo cual no es realmente de mucha importancia. Pero si al escuchar podemos examinar deliberada y seriamente nuestros propios corazones y mentes, y si procedemos a establecer la correcta base en *nosotros mismos*, entonces estas reuniones tendrán mucha importancia.

Ahora quisiera, si se me permite, explicar lo que entiendo con esa palabra: 'seriamente'. La mayoría de nosotros creemos ser serios, es decir, dados a la deliberada consideración de los problemas de la vida; y hasta cierto punto lo somos, pues de otro modo no estaríamos aquí. Habéis gastado mucho dinero, energía y tiempo, y habéis afrontado las molestias del viaje para venir aquí, de modo que tenéis que ser algo serios; pero descubramos juntos lo que entendemos con esa palabra.

Como ya sabéis, una mente pequeña, una mente superficial, puede también llegar a ser muy seria, pero cuando se vuelve seria es más bien absurda. No sé si habéis notado que las personas de mente vacía son con frecuencia muy serias. Usan muchas palabras, adoptan un aire de superioridad, y para una mente así todo se convierte en un problema que hay que estudiar, analizar, indagar; pero ella sigue siendo muy superficial. Luego está la mente que ha leído mucho, que puede de analizar y discutir hábilmente, que es capaz de hacer citas de un gran acopio de información. Como sabéis muy bien, ese tipo de mente es astuto, agudo, capaz, pero yo no llamaría a esa una mente seria, de igual modo que tampoco llamaría seria a la mente superficial

que intenta ser seria. Está también la mente que es sentimental, emotiva, fácilmente dispuesta a esa clase superficial de sentimiento que se llama devoción; mas, para mí, una mente así tampoco es seria.

Por mente seria entiendo una mente que es profundamente religiosa. Una mente religiosa puede ser intelectual, pueble argumentar, discutir, pero tiene su base en un nivel distinto por completo. Mente religiosa no es la que pertenece a alguna particular sociedad, grupo o religión organizada. Personas así no son serias en absoluto, aunque se hagan monjes y monjas y vayan a la iglesia todos los días, o tres veces al día, o lo que fuere que hagan. No estoy siendo dogmático ni intolerante, pero, a medida que sigamos adelante, veréis cuán necesario, cuán imperioso es tener una mente que no esté sólo buscando; porque una mente que busca siempre está en conflicto. Me ocuparé de todo esto durante estas diez pláticas.

Lo importante es tener una mente que trate... -o más bien, preferiría no usar la palabra 'tratar', porque es una palabra burguesa, si puedo decirlo así sin implicar condenación. No doy a la palabra 'burguesa' el sentido que le dan los comunistas. Quiero sólo decir que es una mente ordinaria y torpe la que dice, 'trataré'. La seriedad no es cuestión de intentar' es cuestión de ser.

Como sería a esa mente que está siempre mirando, observando, dándose cuenta de sí misma y de los demás, que vigila sus propios gestos, sus palabras, el modo en que habla, en que camina; y que se da cuenta también de las cosas que la rodean, de las presiones, de los impulsos, de la influencia del ambiente, de la cultura en que se ha criado, y de todo su propio condicionamiento. Llamo seria a una mente así, que se da cuenta en forma total. Sólo una mente así puede considerar deliberadamente, poner su energía para descubrir algo más que las cosas que han sido hechas por el hombre, algo que puede llamarse Dios, o lo que queráis.

Creo pues que es absolutamente necesario ser realmente serios durante estas tres semanas si hemos de llegar a una comprensión de las cosas de que estamos hablando. Como dije, la mayoría de nosotros creemos ser serios; pero me temo que la cualidad que consideramos como seriedad tenga que cambiar por completo, porque en el sentido en que utilizo la palabra, *no* somos serios. Muchos de vosotros me habéis oído repetidas veces, por fortuna o por desgracia, durante los últimos cuarenta años, y si hubierais sido serios os habríais transformado por completo. Y el mundo necesita una transformación así, una completa mutación de la mente. Pero esa mutación no puede tener lugar por ninguna práctica deliberada, ni por la adhesión a una serie de sagaces ideas teológicas o prácticas. La transformación a que me refiero no se produce por una idea -siendo la 'idea' una conclusión racionalizada, lógica, un sistema de palabras y pensamientos organizados. Por mucho que podamos organizar el pensamiento y actuar sobre él, la mutación no puede producirse por medio de ese pensamiento y esa acción. Es algo distinto por completo, es una cualidad completamente diferente, y sobre esto voy a hablar durante estas varias reuniones.

Pues bien, una de las principales preguntas que uno tiene que formularse es ésta: ¿Hasta qué punto, o a qué profundidad, puede la mente penetrar en sí misma? *Esa* es la cualidad de la seriedad, porque implica darse cuenta de toda la estructura del propio ser psicológico, con sus impulsos, compulsiones, su deseo de realizar y sus frustraciones, sus miserias, tensiones y ansiedades, sus luchas, penas y los innumerables problemas que tiene. La mente que perpetuamente tiene problemas no es una mente seria en absoluto; pero la que comprende cada problema a medida que surge y lo disuelve inmediatamente, de modo que no lo lleva consigo al día siguiente, una mente así es seria.

Pero desgraciadamente se nos educa mal. Nunca somos realmente serios, excepto cuando surge alguna crisis, cuando pesa sobre nosotros alguna exigencia terrible, o recibimos algún golpe tremendo. Entonces tratamos de ser serios, procuramos hacer *algo*, pero entonces es demasiado tarde. Creed, os ruego, no estoy hablando cínicamente, me limito a señalar hechos.

¿En qué estamos interesados la mayoría de nosotros? Si tenemos dinero, nos volvemos hacia las cosas llamadas espirituales, o nos entregamos a los entretenimientos intelectuales, o discutimos de arte, o nos dedicamos a pintar para expresarnos. Si no tenemos dinero, tenemos ocupado el tiempo día tras día en ganarlo, y estamos atrapados por *esa* miseria, en su interminable rutina y fastidio. La mayoría de nosotros estamos adiestrados para funcionar mecánicamente en algún empleo, año tras año. Tenemos responsabilidades, esposa e hijos que sostener, y, presos en este enloquecido mundo, tratamos de ser serios, de volvernos religiosos; vamos a la iglesia, ingresamos en esta o aquella organización religiosa; o tal vez oímos hablar de estas reuniones y, como tenemos vacaciones, nos presentamos aquí. Pero nada de eso producirá esta extraordinaria transformación de la mente.

El mundo se encuentra en un estado de crisis, y hay desintegración, degeneración. Nos vemos aprisionados en esta ola de degeneración, y parece que somos enteramente incapaces de salir de ella. Ahora bien, si estas pláticas han de tener algún valor, alguna significación cualquiera, tenemos que discutir lo que hay que hacer, cómo salir de esta ola de degeneración. La mayoría de nosotros vamos envejeciendo; los que me han oído, afortunada o infortunadamente, durante los treinta o cuarenta años últimos, son evidentemente

mucho más viejos que cuando empezaron a escuchar. Han degenerado física y mentalmente... bueno, ellos saben si han degenerado o no. Y durante estas pláticas y después, durante las preguntas y respuestas, quisiera que descubriéramos por nosotros mismos, sin sombra alguna de duda, la extraordinaria energía que surge espontáneamente y que natural e inevitablemente nos impulsará hacia fuera de esta ola de degeneración. No es que vayamos a rejuvenecernos físicamente: ésa es una de esas ideas absurdas, fantásticas, románticas. Hablo de un estado interno de la mente que no degenera.

La degeneración viene cuando hay conflicto de cualquier clase, y es el conflicto el que os convierte en lo que se llama un individuo. Por el conflicto desarrolláis carácter, y dentro de la estructura psicológica de la actual sociedad tenéis conflicto; así pues, tenéis carácter. Ahí, carácter es resistencia. Para dejar el mundo y haceros monje necesitáis carácter. Pero no estamos hablando del carácter, que es relativamente fácil de adquirir. Hablamos de una mente que está por completo libre de conflicto; y sólo una mente así, que está del todo libre de conflicto de cualquier clase, consciente lo mismo que subconsciente, es la que no tiene problemas. Si surge cualquier problema, puede hacerle frente y disolverlo de inmediato. Una mente así es individual en el verdadero sentido de la palabra; es única. Y me parece extraordinariamente importante que seamos tales individuos; pero no lo somos.

Por individualidad entiendo una mente que está por completo sola. Aunque haya pasado por un millar de experiencias, aunque tenga un millar de recuerdos, aunque haya vivido mil años, una mente así se ha enfrentado consigo misma y ya no es esclava de la estructura psicológica de la sociedad. Está sola, con lo cual no quiero decir que esté aislada. Hay una gran diferencia entre ambas cosas. La mente que se aísla se vuelve neurótica. La mente aislada se ha identificado con una determinada idea o creencia, es decir, con una determinada forma de consuelo psicológico; y cuanto más se aísla de este modo, tanto más espera estar libre de conflicto. Pero el proceso mismo de aislamiento *es* conflicto, *es* resistencia. Discutiremos esto a medida que prosigamos; mas ahora hablamos de la mente que ha llegado a ser un individuo por darse cuenta de sus propios procesos y comprender la estructura, la psiquis propia, tanto la consciente como la inconsciente. Es posible trascender el inconsciente; pero no es éste el momento de entrar en detalles sobre qué es lo inconsciente y cómo trascenderlo. Lo que estamos haciendo esta mañana es poner los cimientos para la ulterior investigación.

Ahora bien, sólo una mente que esté sola por completo puede encontrar la realidad. Y *hay* una realidad; no una realidad teórica, no algo inventado por los cristianos o los hindúes, o experimentado por unos pocos santos de acuerdo con su particular condicionamiento, sino una realidad, una inmensidad que sólo puede ser descubierta por una mente que haya visto en su propio modo de ser y se haya comprendido.

Como sabéis, es una cosa extraordinaria descubrir por uno mismo lo que significa comprender algo *inmediatamente*, sin muchas palabras; ver un hecho como hecho, por completo, sin argumentación. Partiendo de ese acto de ver, puede uno argumentar, discutir, entrar en detalles; pero primero tiene que tener esa asombrosa intensidad de ver, porque es el acto mismo de ver -ver sin pensamiento- que produce transformación. Esto puede parecer algo absurdo, mas no lo es, como veréis cuando lo examinemos mas adelante

Miramos todo, escuchamos todo, como estáis escuchando ahora. Sólo oís las palabras, y estas producen ciertas reacciones, conscientes o inconscientes; y esas reacciones interpretan lo que oís. Ya sabéis de lo que está hablando el orador, porque lo habéis oído durante treinta años; o habéis leído mucho, no sólo sobre lo que el dice, sino también sobre otras cosas. Desde ese trasfondo las palabras hacen surgir una respuesta, y ésta os impide escuchar, os impide ver. Me pregunto si habéis notado alguna vez, cuando de pronto veis algo hermoso -una majestuosa montaña, o un río de rápida corriente, o una encantadora sonrisa en el rostro de un niño- cómo lo miráis, cómo lo veis. En el primer momento no hay pensamiento, la cosa es demasiado maravillosa para expresarla en palabras. Pero un segundo después se produce la verbalización, y empezáis a interpretar, a traducir, volvéis a vuestra memoria. Toda acción así impide ver, impide escuchar.

Ahora bien, aunque me hayáis oído innumerables veces, ¿podemos, a medida que proseguimos en estas pláticas tres veces por semana, descubrir por nosotros mismos qué es este acto de ver, de escuchar? Si podemos hacer esto, sigue todo lo demás, porque ese acto mismo produce una transformación. Más, para ver, para escuchar, la mente debe estar en completa quietud. Es sólo una mente que está en realidad quieta la y espontánea quietud, no forzada, no ejercitada para entrar en que puede escuchar, ver, no la que tiene innumerables problemas. Cuando la mente comprende que no puede ver porque tiene muchos problemas, ese mismo saber que no puede ver produce el acto de ver.

Todo esto requiere extraordinaria atención. Cuando podéis prestar atención indivisa, no simple atención intelectual o verbal, sino cuando todo vuestro ser: cuerpo, mente y emoción, está atento, entonces os halláis en un estado de la más alta sensibilidad; y sólo una mente así es virtuosa.

Por favor, escuchad esto. El hombre que se esfuerza para alcanzar virtud no es un hombre virtuoso. El hombre que lucha para ser bueno, bondadoso, no es bueno ni bondadoso, porque la bondad, la benevolencia, o el amor, sólo llegan cuando la mente está tan por completo atenta que no tiene conflicto alguno.

Espero que comprendamos todas estas cosas mientras continuemos juntos durante las próximas tres semanas. Tal vez queráis hacer ahora preguntas adecuadas sobre lo que he estado hablando esta mañana, y podemos discutir algunas de ellas.

Pregunta: *¿No es resultado de la distracción el deterioro mental que se está produciendo en cada uno de nosotros?*

KRISHNAMURTI: Bien, señor, ¿por qué estamos distraídos? ¿Y por qué no hemos de estar distraídos. Mientras estoy hablando, ¿es distracción escuchar ese arroyo, escuchar los pájaros, ver las verdes hojas brillar al sol? Por cierto, eso sólo llega a ser distracción cuando queréis dejar todo de lado para concentraros en lo que estoy diciendo. Distracción implica conflicto, verdad? Queréis prestar atención a lo que estoy diciendo, pero la mente deambula hacia el pájaro, el arroyo, el tren, la hoja. Os oponéis a este deambular, queréis detenerla, hacer volver a la mente, y así ello se convierte en distracción, en un conflicto; mientras que, si podéis escuchar el arroyo y al mismo tiempo lo que se está diciendo, no hay distracción, no hay contradicción. Como estáis atento, no estáis combatiendo la distracción. En cuanto combatís la distracción, tenéis conflicto y por lo tanto deterioro.

Así pues, para una mente que se da cuenta, no hay distracción. Experimentad conmigo mientras estoy hablando. Escuchad ese arroyo, daos cuenta del pájaro que canta, notad las hojas -si podéis verlas como las veo yo desde aquí- que brillan al sol, ved todas estas personas que visten diferentes colores, que miran en distintas direcciones, que escuchan de maneras distintas, y no os fastidiéis por la molestia de estas moscas. Entonces hallaréis que no hay distracción en absoluto, y así la mente está extraordinariamente alerta. Pero una mente que está combatiendo sin cesar la distracción porque quiere concentrarse en algo, está en conflicto, y por consiguiente en estado de deterioro.

Pregunta: *¿Es posible que cl cerebro esté jamás quieto?*

KRISHNAMURTI: Este es realmente un problema enorme, porque el cerebro es resultado del tiempo; existe por la asociación, por las respuestas nerviosas, y ha acumulado durante siglos un trasfondo de memoria o conocimiento instintivo, desde el cual reacciona. Esto es un hecho, no es mi explicación especulativa. El cerebro humano se ha desarrollado desde el del mono, a través del hombre primitivo y hasta el que llamamos civilizado. Ha aprendido, ha reunido enorme experiencia. Sabe cuándo hay peligro, persigue placer y trata de eludir el dolor. Tiene innumerables deseos, ambiciones, impulsos, exigencias, todos tirando en distintas direcciones.

Ahora, la cuestión es, en vista de todo eso, si es posible que el cerebro, que ha acumulado una cantidad extraordinaria de experiencia como memoria, y que es neurológicamente sensible, que está constantemente escuchando, observando, sintiendo, interpretando, si es posible que semejante cerebro esté en completa quietud. ¿Puede ser él activo, sensible, y estar sin embargo en completa calma? Yo digo que puede, no teóricamente, sino de hecho; y es sólo entonces que la mente, el cerebro, es capaz de meditar. El acto de la meditación es la cosa más maravillosa; pero no quiero entrar en eso esta mañana.

Pregunta, pues, el interlocutor, si es posible que el cerebro esté quieto, el cerebro que está tan altamente desarrollado, con un enorme trasfondo de memoria desde el cual reacciona constantemente. Siendo el resultado de la asociación, de la experiencia, de la memoria, el resultado del tiempo, ¿puede el cerebro estar jamás en quietud? La mayor parte de la gente se halla en estado de conflicto, está atormentada por innumerables deseos: el deseo de expresarse pintando, escribiendo, o haciendo esto o aquello. Quiere ser conocida, llegar a ser alguien en este mundo monstruoso, estúpido. ¿Y es un cerebro así -que es tanto lo consciente como lo inconsciente- capaz de estar completamente silencioso? Si es así, ¿cómo va entonces a saltar de un estado al otro? Esto lo discutiremos a medida que prosigamos.

Pregunta: *Cuando miramos una flor, por asociación y memoria la nombramos inmediatamente, decimos que es una rosa o una violeta. Como esta vocalización se realiza de modo tan instantáneo, ¿qué podemos hacer al respecto?*

KRISHNAMURTI: Habéis entendido la pregunta? Por favor, no estoy adoptando una actitud protectora, pero ¿habéis comprendido todos la pregunta? ¿Sí? Muy bien.

Bueno, ¿no os pasa eso también a vosotros? Cuando miráis una flor, ¿no decís inmediatamente que es una violeta, que es esto, que es aquello? Cuando miráis una mujer, un hombre, un amigo, decís que es así y así, ¿verdad? Y cuando ocurre este proceso de nombrar, él os impide escuchar con una mente fresca lo que está diciendo esa persona; o bien no estáis mirando la flor realmente, porque vuestra mente está presa en una palabra, con todas sus pasadas asociaciones. ¿Qué es, pues, lo que de hecho ocurre? Lo analizaremos un poquito y lo veréis.

Cuando veis cierta flor, vuestra reacción inmediata es decir que es un narciso, porque a través del tiempo, por la instrucción, esa determinada flor ha llegado a estar asociada en vuestra mente con la palabra 'narciso', y vuestro recuerdo responde instantáneamente con ese término. ¿Qué ha pasado, pues? Habéis dado un nombre a lo que veis, decís; que es un narciso; y, por el hecho de nombrarlo, habéis fijado más esa imagen, con todas sus asociaciones, en vuestra memoria. Este proceso de nombrar os impide mirar la flor de modo no botánico, es decir, sin el trasfondo de vuestro conocimiento botánico. ¿Seguís esto?

Ahora bien, ¿es posible mirar sin nombrar? ¿Puede uno mirar a otro ser humano sin decir que es un alemán, un ruso, que es un comunista, un capitalista, un hindú, que es un negro, que es esto o aquello? Por cierto para mirar sin nombrar tiene uno que estar libre de las palabras. Vuestra mente es esclava de las palabras porque no podéis pensar sin palabras. Para cualquier forma de comunicación, tenéis que usar palabras, y cada palabra tiene sus asociaciones, sus matices de significado. Más no podéis ignorar simplemente la palabra y mirar. Tenéis que daros cuenta en vosotros mismos de este de extraordinario proceso del nombrar, de asociar, tenéis que ver el inmenso valor que hemos dado a las palabras por la educación y la memoria. Para percibir todo ese proceso y estar libre de él, se requiere una extraordinaria vigilancia. Si tratáis de... mejor dicho, no 'tratáis', sino si lo *hacéis*, descubriréis. Carece de sentido 'tratar' de hacer algo. O lo hacéis, o no lo hacéis,

Pregunta: *Cuando vemos una flor, o un árbol, hay generalmente dos estados mentales, uno después del otro. Durante uno o dos segundos, no somos conscientes de mirar, simplemente miramos, pero un momento después empezamos a traducir lo que vemos en términos de nuestras ideas establecidas queremos descubrir si puede fotografiarse, etc.*

KRISHNAMURTI: Muy bien, señor. Miráis esa montaña, que es tan inmensa, tan magnífica, y su misma belleza hiere vuestra conciencia y la mantiene en quietud durante un segundo. Entonces salís de esa conmoción y todo el proceso de la memoria entra en funcionamiento.

Esta cuestión requiere mucha consideración. Durante los primeros segundos, vuestra conciencia está quieta como resultado de una influencia; la belleza del árbol, de la montaña os ha dominado y aquietado. Pero, ¿es eso verdadera quietud? ¿No es ese un proceso que se está desarrollando en el mundo todo el tiempo? Si vais a la iglesia, si vais a misa, su belleza, su pompa, os hacen sentiros enormemente santos, reverentes, inspirados, y permanecéis quietos. Pero ¿no es ese un proceso de drogar la mente? Os ruego sigáis esto.

Si algo externo por la influencia de su belleza, su majestad, su pompa, fuerza a la mente a quedar quieta, ¿está alerta una mente así? ¿O es alerta la mente que ya está en silencio cuando ve la montaña y, no habiendo sido *silenciada* por la belleza de lo que ve, no queda entonces atrapada en la verbalización? Una mente así observa sin nombrar, se encuentra todo el tiempo en un estado de silencio; pero no quiero usar las palabras 'todo el tiempo', porque no las entenderéis bien. Eso es lo que queréis: queréis alcanzar este estado y estar en él todo el tiempo, cosa que es tan por completo pueril.

Ved primero el problema, la belleza del problema. Por un momento un incidente nos torna silenciosos: un accidente de automóvil, el ver una majestuosa montaña o un hermoso árbol, la muerte de alguien que amamos. Y entonces empieza el proceso verbalizador de nombrar, de asociar, de decir: 'Estoy apenado', ¡'Qué bello'!, ¡'Qué terrible'! ¡'Qué cosa tan encantadora es ésa'! Todos conocéis estos dos estados: el estado de silencio impuesto, seguido por el estado de perpetua verbalización. Surge, pues, el problema: cómo alcanzar ese estado en el cual la mente puede mirar sin nombrar, ese silencio que no es producido por la grandeza de alguien, o por la abrumadora grandiosidad de una montaña. No sé si habéis comprendido el problema.

Pregunta: *Cuál es la relación del individuo con la sociedad?*

KRISHNAMURTI: ¿Cuál es la relación del individuo -del verdadero individuo del que estaba hablando- para con la sociedad? Y ¿cuál es nuestra relación actual -la relación del llamado individuo- para con la sociedad? Y ¿qué entendemos por relación?

Comencemos por la relación. ¿Qué entendemos por esa palabra? Estar relacionado es estar en contacto, tener comunión con otro que me comprende y a quien yo comprendo; es tener camaradería, amistad con otro. Sea que se trate de una relación entre esposa y esposo, entre padre e hijo, o de la relación del individuo con la sociedad, damos a esa palabra un sentido de comunicación, de contacto pequeño o grande, superficial o profundo. Creo que eso es lo que generalmente entendemos por relación.

Ahora bien, ¿estamos relacionados con alguien? ¿Estáis relacionados con vuestras esposas o vuestros maridos? Por favor, ponedlo en duda, y no presumáis meramente que sí. Para estar relacionado con alguien, debemos estar en contacto con esa persona, no sólo físicamente, sino emocional e intelectualmente en todos los niveles. ¿Y lo estamos? Me temo que no. Nuestras actitudes, nuestras actividades, nuestras autoexpresiones, nuestro orgullo, nos aíslan; y desde ese estado de aislamiento tratamos de establecer una relación con otro, con la sociedad. Esto es un hecho, no es mi invención. Nos gustaría estar relacionados, pero no lo estamos. En el proceso que llamamos relación, que es la sociedad, creemos que somos individuos porque tenemos un nombre, una familia, una cuenta bancaria; nuestros rostros son diferentes, nos vestimos diferentemente, etc. Todo esto nos da un peculiar sentimiento de individualidad. ¿Pero somos realmente individuos, o sólo condicionados productos de una particular sociedad, de ciertas influencias ambientales?

Ser un individuo es ser único, íntimamente separado quieto, solo. Una mente que está sola se ha liberado de todos sus condicionamientos. ¿Y cuál es su relación con la mente que está condicionada? ¿Cuál es la relación de una mente libre con la que no lo es? ¿Puede haber una relación entre ellas? Si vosotros veis y yo no, ¿cuál es nuestra relación? Vosotros podréis ayudarme, podréis guiarme, decirme esto o aquello; pero sólo podemos tener una relación en el verdadero sentido de la palabra cuando ambos vemos, esto es, cuando podemos comunicarnos inmediatamente en el mismo nivel al mismo tiempo. Por cierto, sólo entonces hay una posibilidad de comunión, lo cual es amor, ¿verdad?

7 de julio de 1963.

XII

Creo que es siempre bastante difícil comunicar exactamente lo que uno quiere decir. Tenemos que usar palabras. Hay otras formas de comunicación, pero se prestan a errores y hay que desconfiar de ellas. Las palabras, además, pueden falsearse; hay muchos matices de significado para cada palabra, y cuando uno está comunicando algo que no es puramente objetivo, ello requiere cierta flexibilidad por parte del que escucha, cierta sutileza mental, una cualidad que las palabras no poseen por sí mismas. Cualquiera sea el idioma que se utilice, francés, italiano, inglés, siempre es difícil, creo, ir mis allá de las palabras y captar realmente el significado de lo que el orador quiere transmitir. Requiere ello mucha consideración, una cualidad penetrante, visión más bien que mera argumentación, hábil explicación o sutil análisis.

Para mí, lo más importante en la vida es tener una mente religiosa, porque entonces todo lo demás entra en una justa relación -*todo*: trabajo, salud, matrimonio, sexo, amor- y se comprenden los innumerables problemas y sufrimientos de la vida. La mente religiosa no es algo que podáis obtener con facilidad leyendo unos pocos libros, asistiendo a una serie de pláticas o ejercitándoos en cierta actitud. Pero creo que debemos tener una mente así, y tal vez durante estas pláticas lleguemos a eso; no deliberadamente, no por ninguna forma de culto, ni por el desarrollo de cierta capacidad, sino llegar a eso secretamente, sin esperarlo, no a sabiendas.

La mente -que incluye lo consciente y lo inconsciente- es, como hemos observado, campo de muchas contradicciones. Está enredada en un enorme esfuerzo, desgarrada por muchos conflictos, luchas, choques de deseos; y una mente así jamás puede comprender qué significa ser religioso. Haga lo que hiciere -ir a la iglesia, leer los libros sagrados, o cualquiera de las otras cosas que hacemos en nuestros intentos infantiles para descubrir si hay un Dios, si existe un más allá, etc.- una mente así jamás puede llegar a ese estado religioso extraordinario. Por eso creo que es muy importante, especialmente durante estas tres semanas, que nos demos cuenta profundamente de este campo interno de conflicto. Creo que muy pocos son plenamente conscientes de esta incesante batalla que tiene lugar dentro de cada uno de nosotros, y, como indiqué el otro día, lo importante no es qué hacer acerca de ello, sino más bien *verlo*, porque el hecho mismo de ver la cosa es estar libre de ella.

Así pues, esta mañana quiero discutir el hecho del conflicto y la degeneración, porque ambas cosas van juntas, no están separadas. Donde hay conflicto, sea consciente o inconsciente, profundo o superficial, él destruye la sutileza, la presteza, la sensibilidad de la mente. El conflicto produce embotamiento, insensibilidad. Entiendo por conflicto tener problemas; y para estar libre de conflictos, de contradicciones, por cierto tenemos que comprender eso que llamamos conciencia, la mente, lo que somos.

Voy a entrar en todo esto, no teórica, abstractamente, o sólo a modo de explicación, sino que espero hacerlo con vuestra cooperación. Es decir, vosotros y yo vamos a emprender el viaje juntos; vosotros no estáis simplemente escuchándome, sino que en el mismo acto de escuchar estáis observando el proceso de vuestra propia conciencia.

Como sabéis, hay dos modos de mirar algo. O lo miráis porque se os ha dicho de hacerlo, y para qué hacerlo; o bien miráis porque queréis descubrir, y entonces empezáis a descubrir. Cuando tenéis hambre, coméis, no hay que decíroslo. Pero, que os digan que deberíais comer, y sentirse hambriento, son dos cosas muy distintas. Tenemos pues que ser muy claros sobre este punto. No os estoy diciendo que deberíais mirar, ni por qué hacerlo, sino que juntos vamos a mirar, y juntos vamos a descubrir. Será una experiencia de primera mano para ambos, porque ninguno está dirigiendo al otro. Espero que esto esté aclarado.

Este es un problema muy complejo, y para indagarlo necesitamos una mente capaz de mirar, de observar, de considerar, sin decir de inmediato: "Lo que veo, me gusta, lo quiero", o "No me gusta, no lo quiero". Necesitamos una mente científica, que no falsee, que no coloree lo que ve. Lo que importa es producir una transformación en el proceso mismo de nuestro pensar, en la misma matriz, en la estructura misma de la mente. Se necesita una revolución; no una revolución económica o social, sino una revolución en la conciencia, en el centro mismo de nuestro ser; y una revolución así puede producirse sólo si comprendemos esta cuestión del conflicto. El conflicto en cualquier nivel de la conciencia, superficial o profundo, es un factor de deterioro.

No aceptéis simplemente esto; no aceptéis *nada* de lo que dice el que habla. Examinemos en cambio juntos este problema del conflicto, con el que quiero significar la autocontradicción, la autocompasión, y el afán de realizarse, con su inevitable frustración. Existe acomodación, imitación, y la contradicción de querer cambiar lo que es en algo que llamamos el ideal, la contradicción entre lo que soy y lo que creo que *debería* ser. La contradicción implica competencia, el deseo de ser alguien maravilloso, famoso, con todo el esfuerzo que ello implica, el batallar, la ansiedad, el temor de no ser *algo*, la agonía de la desesperación -*todo* esto, y mucho más, está implicado en la palabra "contradicción", y ello es un factor de deterioro.

Estamos educados para vivir en perpetuo conflicto: económica, moral, espiritualmente, nuestra sociedad está basada en el conflicto, y todos los instructores religiosos nos han dicho que nos disciplinemos, que luchemos para ser o llegar a ser algo. Siempre tenemos el ejemplo, el héroe nacional o religioso; imitamos al santo, al Salvador, a alguien que ha logrado; siempre existe esa brecha entre el que sabe y el que no sabe, y la eterna lucha del que no sabe para saber, del estúpido tratando de llegar a ser inteligente. Esta es la estructura psicológica de nuestra sociedad. Estamos impelidos por la ambición, adoramos el éxito y condenamos el fracaso, existe la multiplicación del dolor, y el incesante intento de escapar del dolor. Esta constante batalla prosigue, tanto dormidos como despiertos, tanto si vamos de paseo como si permanecemos quietamente sentados. Esta es nuestra suerte, para esto hemos sido educados, esto es lo que hemos aceptado; es el estado en que vivimos. La mente, pues, *jamás* está clara, siempre está confusa, siempre en autocontradicción.

Observad por favor vuestro propio estado. Ahora bien, ¿cómo os observáis? ¿Os observáis como quien mira algo aparte de sí mismo, lo que significa que hay una división, una contradicción entre el observador y lo observado? ¿O estáis observando sin el observador? Seguid esto, por favor, es importante. Cuando examinamos el proceso enormemente complejo de nuestra propia conciencia, cuya esencia misma es el conflicto, debemos comprender qué entendemos por mirar, por observar. Estoy seguro que la mayoría de nosotros observa como alguien de fuera que mira hacia dentro. Os dais cuenta de nuestros conflictos, y los observáis como un censor, como un juez, como un observador aparte de lo observado. Eso es lo que hace la mayoría de nosotros, y eso nos impide comprender esta cosa tan compleja llamada conflicto: su enorme carga, su contenido, sus variedades Cuando observáis como alguien que de afuera mira hacia dentro, de hecho *creáis* conflicto, ¿no es así? No estáis comprendiendo el conflicto, sino sólo aumentándolo. Siendo consciente del conflicto interno, el observador dice: "Debo cambiar esto; no me gusta el conflicto, quiero el placer". Por eso el observador siempre tiene esa actitud de juzgar, de censurar, y cuando observáis así, no comprendéis el conflicto; al contrario, lo multiplicáis. ¿He sido claro sobre este punto?

Para mí, todo el proceso psicoanalítico es la intensificación del conflicto, y del conflicto no puede surgir la libertad. Quisiera que de una vez y para siempre vierais este hecho, que vierais su verdad, su belleza, y entonces sabríais qué es mirar, no con los ojos del censor, sino simplemente *mirar*. Si miráis con los ojos del

censor, incrementaréis vuestro conflicto; pero si observáis, *no* desde un centro, entonces empezaréis a comprender este extraordinario proceso llamado conciencia, que es la esencia misma del conflicto, de la lucha, del esfuerzo constante para llegar a ser, para reprimir, para lograr.

Observad esas montañas cubiertas de nieve, esas colinas y valles, el suelo verde. ¿*Cómo* los observáis? ¿Los veis desde un centro que analiza? ¿O simplemente *veis* su extraordinaria belleza? Por cierto hay una diferencia entre percepción y análisis. Si esa diferencia es algo claro, entonces también será claro que el análisis no produce una revolución. El análisis puede adaptaros a la sociedad, puede hacer cambiar algunas de vuestras peculiaridades, vuestras idiosincrasias, vuestras neurosis; pero no estamos hablando de eso. Hablamos de algo mucho más fundamental que el mero ajuste a una sociedad corrompida. El análisis implica el analizador y lo analizado. El analizador es el censor, el juez que examina, que interpreta, que condena o aprueba o que ve, y por lo tanto produce más conflicto. No estamos haciendo nada de eso; estamos haciendo algo *enteramente* diferente, que es comprender el conflicto, no sólo exteriormente, en el mundo, sino en lo íntimo. Utilizo la palabra "comprender" en el sentido de observar sin tomar ninguna posición. Cuando hacéis eso, ya tenéis un campo de observación en que no hay conflicto. No sé si veis la verdad de esto.

Sabéis tan bien como yo que hay conflicto exterior. Una nación está contra otra, y los gobiernas soberanos, con sus ejércitos, están constantemente al borde de la guerra Hay competencia, antagonismos de raza y divisiones de clase, y la batalla que se libra entre Oriente y Occidente, entre los que están bien alimentados y los hambrientos millones de Asia. Está la explosión demográfica, con su amenaza de inanición total, y el sombrío miedo a la guerra nuclear, que se cierne sobre todos. Todo esto es obvio, está en los labios de todos los políticos, de todos los reformadores: la guerra "fría" que está en curso y que en cualquier momento puede convertirse en "caliente".

Está también la batalla interna que existe en cada uno de nosotros: las autocontradicciones, los problemas no resueltos y los problemas que han sido resueltos temporariamente, que dejan todos su marca sobre la mente. Queremos ser alguien, que remos ser famosos como pintores, como escritores, como oradores, grandes hombres de negocios, y si no podemos serlo, nos sentimos frustrados, lo que acarrea aun otra forma más de conflicto.

Así pues, existe el conflicto externo y el interno; y el exterior no es esencialmente diferente del interior. Ambos forman parte del mismo movimiento, que es como la marea que va y que vuelve. Separarlos es absurdo, estúpido, porque son una y la misma cosa. Debéis tratar el problema como un todo y no dividirlo en exterior e interior; de otra manera jamás podréis comprenderlo. En cuanto separáis lo externo de lo interno, habéis incrementado el conflicto en que estáis atrapados.

Ahora bien, viendo esta incesante batalla, esta autocontradicción en que estamos presos, ¿qué haremos? Este conflicto interno puede producir cierto esfuerzo, cierto resultado. Puede, como ocurre a menudo, producir pinturas, poesías, literatura, los llamados movimientos religiosos; pero todos ellos están dentro del campo del conflicto, y un hombre que de esta tensión del conflicto produce un libro, una poesía, un cuadro, es un factor de degeneración. Ayuda a otros a degenerar. Esto es muy evidente. Así, el conflicto en cualquier forma, sea uno consciente de él o no, y cualquiera sea la acción resultante de ese conflicto, es un factor de degeneración.

No aceptéis, por favor, lo que estoy diciendo, porque si lo aceptáis, eso es mera conformidad verbal; y no estamos aquí para convenir o discrepar. Esto no es una sociedad de debates.

Mirad, por siglos y siglos hemos sido criados en esta idea de que debemos luchar para ser o para lograr algo. Luchamos para tener éxito en este mundo, y pensamos también que mediante el conflicto podemos llegar a la divinidad, o a crear algo en el sentido artístico o religioso. Ved los innumerables santos que han batallado consigo mismos para llegar a un estado que llaman espiritual; y que es reconocido como tal por las iglesias. Por eso el conflicto es una venerable institución, una cosa que adoramos. Veis el conflicto representarlo en antiguos cuadros egipcios, y en las cuevas de Lescaux, donde el hombre está representado luchando con los animales, el bien contra el mal, en la esperanza de que el bien prevalecerá. El conflicto es un proceso histórico; es como una enorme ola que siempre nos alcanza y de la que formamos parte.

Ahora bien, ver el conflicto -este histórico proceso sociológico del que formamos parte- como factor deteriorante, requiere mucha atención, verdadera inteligencia. La mayoría de nosotros no reconocemos el conflicto como factor determinante, porque estamos habituados a él. En la escuela, en los negocios, en todo lo que hacemos, el conflicto, la competencia, es nuestro modo de vida, y nadie admitirá que eso es profundamente destructivo. Unos pocos lo admitirán teóricamente, pero no de hecho; examinémoslo, pues.

Como dije, hay muchas variedades de conflicto. La gente llamada religiosa tiene sus diversas disciplinas. Se controlan, se subyugan; se adaptan a una forma que llaman espiritual, o imitan algún héroe; aceptan la autoridad de un Salvador, un maestro, de acuerdo con cuyos dictados luchan para vivir. Si son de alguna

manera serios -como los monjes cristianos, o como cierta gente de la India que ha renunciado al mundo- su vida es una batalla para controlarse, para disciplinarse.

Y mirad vuestras propias vidas. Tal vez algunos de vosotros fumáis. Podéis admitir que es absurdo ser esclavo de cualquier hábito; pero cuán extraordinariamente difícil es para vosotros abandonar una cosa tan pequeña como el fumar, ¡qué torturas pasáis por eso! Llega a ser un conflicto; y, por supuesto, con cosas más emocionales, como el sexo, etc., eso llega ser un indecible sufrimiento. Pero estáis acostumbrados al conflicto, es vuestro hábito, vuestro modo de vivir. El conflicto se ha hecho sagrado, respetable; y cuando una persona como yo viene y dice que podemos vivir totalmente sin conflicto, vosotros o bien os ponéis cínicos y decís "Pobre hombre", o bien tratáis de imitar su manera de vivir, y por consiguiente estéis otra vez atrapados en el conflicto.

Como decía, que nos demos cuenta de ello o no, torta la conciencia, todo lo que llamamos pensamiento, es conflicto -el pensamiento como palabra, símbolo, el pensamiento que es la respuesta de la memoria, no sólo del recuerdo de ayer, sino de los muchos miles de ayeres. Y si no pensarais en absoluto, ¿qué ocurriría? ¿Vegetaríais, estaríais satisfechos con lo que sois, como una vaca? ¿O es, el no pensar en absoluto, un estado extraordinariamente vital, porque ello significa que habéis comprendido y estéis libres de toda esta mecánica respuesta de la memoria, que es el cerebro, con todas sus acumulaciones de experiencia, respondiendo como conocimiento?

La mayoría de nosotros abandonamos el esfuerzo para estar libres de conflicto y nos dejamos llevar por la corriente, embotando así la mente; y si el dolor del conflicto llega a ser demasiado grande, recurrimos a la creencia en Dios, esperando de ese modo hallar paz; pero tarde o temprano, eso también llega a ser una fuente de conflicto. O, temiendo que si no tuviéramos conflictos vegetaríamos, estaríamos embotados, satisfechos, mantenemos la agudeza del conflicto arguyendo intelectualmente con otros, leyendo o informándonos sobre todo lo que ocurre en el mundo. Pero hay un modo de abordar este problema que requiere la más alta forma de inteligencia, la más alta sensibilidad, y que es observar, darse cuenta de todo este proceso del conflicto, sin elección. Si indagáis en ello, encontraréis que en este estado de alerta percepción (awareness) vuestra mente comprende inmediatamente todo problema a medida que surge, de modo que el conflicto carece de terreno en que arraigar.

Pues bien, es de eso que voy a hablar: no de cómo escapar del conflicto, -cosa que de todos modos estáis haciendo al correr a vuestro dios favorito, o a vuestro analista favorito- sino de cómo comprender negativamente todo este proceso del conflicto. Por comprender negativo entiendo el estado de una mente que mira un problema, o una montaña, sin verbalizar: que simplemente mira. Es el estado de una mente que no interpreta, censura o elige, sino que percibe sin elección. Una mente así no dice: "*Esto* me gusto y *aquello* no me gusta", sino que sólo observa con una atención que es total; y en este estado mental hallaréis que toda clase de conflicto, en cualquier nivel de vuestro ser, termina. La mente que no tiene conflicto es la única mente religiosa, -pero este estado vosotros todavía no lo conocéis. Por mucho que os encante mi descripción, ella carecerá de valor.

Para un hombre o una mujer que quiera de veras comprender la belleza, el extraordinario significado de una vida sin conflicto -y yo digo que una vida así es posible-, lo primero es darse cuenta plenamente de todo el contenido de la conciencia. Darse cuenta totalmente no es analizar, sino simplemente observar. Y esa es nuestra mayor dificultad, porque hemos sido entrenados a través de un hábito milenario para juzgar, condenar, comparar, identificar; esa es nuestra reacción instintiva, y por eso jamás observamos realmente.

Así pues, viviendo en este mundo, que está hecho de conflicto, que mantiene el conflicto a través de realizaciones y frustraciones, y que exige que vosotros también viváis en conflicto, en un estado de autocontradicción, viviendo en este mundo, ¿podéis, vosotros, comprendiendo, siendo sensibles a todo ese proceso, estar totalmente libres de conflicto? Por cierto, sólo la mente que no tiene problemas, ni cicatrices de conflicto es inocente; y sólo una mente inocente puede conocer aquello que es inmensurable.

Bien, discutamos aquello de lo que he hablado esta mañana.

Pregunta: *¿Cuál es la verdadera función del pensamiento?*

KRISHNAMURTI: Realmente no lo sé, pero descubrámoslo. ¿Tiene alguna importancia el pensamiento? Si la tiene, ¿cuál es su lugar en nuestra vida? No estamos ofreciendo opiniones sobre él. No es cuestión de lo que pensáis, o de lo que yo pienso, o lo que piensa algún otro, eso no tiene valor alguno. Vamos a descubrir la verdad del asunto. Para hacer esto, tenemos que dudar, estar en expectativa, mirar, escuchar tantear, y no repetir simplemente una reacción o un recuerdo. Por haber leído algún libro sobre filosofía, o sobre el pensar podéis recordarlo y citarlo, pero no estamos aquí para citar lo que han dicho otros. Ese señor ha formulado

una pregunta seria. Yo he estado diciendo que el pensamiento es conflicto que es destructivo, y él lo ha recogido y pregunta, "¿Que queréis decir con eso? Si el pensamiento es destructivo, entonces ¿cuál es la verdadera función del pensamiento? ¿Cuál es el justo lugar del pensamiento en nuestra vida?".

Ahora bien, antes de responder a esta pregunta, tenemos que descubrir qué es pensar, ¿no es así? Entonces podremos situarlo, podremos darle su recta significación. Pero sin comprender todo el proceso del pensar, el ofrecer sólo unas pocas palabras en respuesta no satisface a la pregunta.

¿Qué es, pues, pensar? Os ruego no me respondáis, es muy fácil decir qué es el pensar, pero eso pone fin a nuestra indagación. Yo os hago una pregunta: ¿Qué es pensar? Y ¿qué ocurre entonces? Hay un reto en forma de pregunta, y respondéis a él. Entre mi pregunta y vuestra respuesta hay un espacio, un intervalo de tiempo en el que vuestra memoria esta actuando. Os decís, "¿Qué quiere él decir? ¿Dónde he leído yo algo sobre eso?", etc., etc. Si la pregunta es muy familiar, si os pregunto cuál es vuestro nombre, vuestra respuesta es inmediata, porque no tenéis que pensar. Pero, si os pregunto algo que no sabéis, vaciláis, hay un intervalo de tiempo durante el cual estáis investigando, buscando en vuestra memoria para descubrir. Así vuestro pensar es la respuesta de vuestra memoria, ¿verdad? Os ruego vayáis despacio, es muy interesante si lo examináis despacio.

Cuando es una pregunta con la cual estáis familiarizado, vuestra respuesta es instantánea. Cuando no estáis muy familiarizados con la pregunta, necesitáis tiempo, y durante ese periodo estáis buscando en vuestra memoria la respuesta. Y cuando se hace una pregunta sobre la cual no tenéis en la memoria ninguna información acumulada, miráis, buscáis y decís: "No sé". a) Vuestra respuesta es instantánea. b) Tardáis algún tiempo en responder. c) Decís "No sé". Pero cuando decís "No sé", estáis esperando saber, aguardando a que se os informe, esperando ir a la biblioteca y consultarlo; estáis esperando una respuesta. Así es que cuando decís "No sé", es un "No sé" condicional. Esperáis saberlo dentro de unos pocos días o años lo cual es condicional. Hay también el caso d) en que se dice: "No sé", y que *no* es condicional; la mente no está esperando, no esta buscando en la esperanza de hallar una respuesta. Simplemente dice: "No sé".

Ahora bien, a), b) y c) son todos un proceso del pensar ¿no es así? Si a un cristiano le preguntáis si existe un Dios, inmediatamente dirá: "Desde luego que sí". Si le hacéis a un comunista la misma pregunta, dirá: "¿Qué estáis diciendo? Claro que no existe". Su dios es el Estado, pero este es un asunto diferente. Así, nuestra respuesta a cualquier reto esta de acuerno con nuestro condicionamiento; nuestro pensar esta de acuerdo con nuestro condicionamiento, con nuestra memoria. Si la memoria es aguda, clara, activa, vivida, nuestras respuestas son firmes, y ese es todo el proceso de lo que llamamos pensar. Sea nuestro pensar sencillo o complejo, sea ignorante o muy erudito y científico, se basa en ese proceso.

Pero existe el punto en que decís: "Realmente no sé", y en el que no estáis esperando una respuesta. Ningún libro os lo puede decir. No hay ningún recuerdo que os diga: "Es esto". Seguramente que ése es del todo diferente de los otros tres procesos; a), b) y c) no son lo mismo que d), en el cual todo pensar ha cesado, porque no sabéis y no estáis a la espera de que se os lo diga.

Ahora bien, desde qué punto de vista estáis haciendo la pregunta sobre "¿Cuál es el verdadero valor del pensamiento?" ¿La hacéis para recibir una respuesta, como en a), b) y c)? ¿O es que hacéis esta pregunta en el estado de la mente representado por d), en el cual no hay pensamiento? ¿Y qué relación tiene el pensamiento con el estado de la mente representado por d)?

¿Me explico o se está haciendo esto demasiado complejo?

El pensamiento tiene valor en cierto nivel, ¿verdad? Cuando vais a la oficina, cuando hacéis algo en cualquier campo de actividad, es evidente que el pensamiento tiene valor; en todas esas cosas *tiene* que haber pensamiento. Pero, ¿tiene algún valor el pensamiento cuando decís: "No sé", es decir, cuando la mente ha pasado por a), b) y c) y se halla por completo en un estado de no-saber?

Como he señalado, si sois cristianos y alguien os pregunta si hay Dios, responderéis de acuerdo con vuestro condicionamiento, diréis que lo hay, y vuestro pensar tiene entonces cierto valor, que depende de vuestro código de moralidad, de cómo os comportáis, si vais a la iglesia, y todo lo demás. Pero el hombre que dice, "No sé si hay Dios o no", que no afirma ni niega que haya un Dios, y que en realidad se halla en un y por lo tanto mi mente no da valor alguno al pensamiento, para descubrir; porque si utiliza su pensamiento para descubrir, vuelve a lo conocido. ¿Captáis eso?

Pues bien, tengo que negar los tres: a), b) y c), para descubrir. ¿Comprendáis? Tengo que negar o rechazar la estructura del pensamiento y la creencia, y estar en un estado de no-saber. No se utiliza entonces el pensamiento en absoluto, y por lo tanto mi mente no da valor alguno al pensamiento. Pero éste tiene valor, evidentemente, en todos los demás campos.

Como sabéis, el conocimiento ha sido acumulado por la experiencia, por el pensamiento; y el pensamiento, que en sí mismo es producto del conocimiento, tiene importancia en el campo del conocimiento.

En el campo del conocimiento tenéis que tener pensamiento. Pero el conocimiento, que es lo conocido, no va a ayudaros a encontrar lo desconocido; la mente ha de librarse pues de lo conocido, y ésa es una de nuestras dificultades.

Espero que todo esto tenga algún sentido para todos vosotros.

9 de julio de 1963.

XIII

Para muchas personas, la religión es probablemente un pasatiempo. Los viejos recurren a la religión, y lo mismo hacen personas que son un poco neuróticas. Utilizo esa palabra, "religión', para indicar, no sólo las iglesias organizadas, con toda la seguridad interna que ofrecen, sino también las diversas y muy extraordinarias formas de creencias, dogmas y rituales a que tantos adhieren. La religión, para la mayoría de las personas, no es una cosa muy seria. El gobierno consiente ahora en Rusia la religión organizada, porque políticamente no es muy importante; no contiene la semilla de la rebelión, no es un centro de revolución, y por eso le permiten seguir.

Me pregunto qué papel desempeña la religión en la vida de los que estamos aquí. Por religión entiendo ahora algo enteramente distinto, algo que es tan importante, o aun muchísimo más importante, que ganarse el sustento. Para mí, religión es algo a lo que entregáis todo vuestro corazón, mente y cuerpo, todo lo que tenéis. No es algo a lo que se recurre como un pasatiempo, o como un refugio cuando sois viejos, con un pie en la sepultura, porque no tenéis nada mas que hacer, sino algo que llega a ser devastadoramente importante, algo intensamente necesario, como una manera completa de vivir desde el momento en que despertáis hasta el momento en que os vais a dormir, de modo que cada pensamiento, cada acto, cada movimiento de vuestro sentir, sea observado, considerado, sopesado. Para mí, la religión abarca la totalidad de la vida. No está reservada para los especialistas, para los ricos o los pobres, para la "elite" o para los intelectuales Es como el pan, algo que debéis tener. Y me pregunto cuántos de nosotros la tomamos así, tan seriamente, lo cual no significa el ser afectado, fanático, exclusivista, sectario, o alguien muy especial. La religión requiere, no conocimiento ni creencia sino una extraordinaria inteligencia, y para el hombre religioso tiene que haber libertad, *completa* libertad.

Aunque hablamos de libertad, la mayoría de nosotros no queremos ser libres en modo alguno. No sé si habéis observado este hecho. En el mundo moderno -en el que la sociedad está tan altamente organizada, en el que hay cada vez más progreso y la producción de cosas es tan vasta y tan fácil- nos volvemos esclavos de las posesiones, de las cosas, y en ellas encontramos seguridad. Y seguridad es todo lo que queremos la mayoría de nosotros -seguridad física y emocional; por consiguiente no queremos en realidad ser libres. Por libertad entiendo una libertad total, no una libertad en un sentido particular; y creo que deberíamos exigírnosla a nosotros mismos, insistir en ella.

Libertad es diferente de rebelión. La rebelión es *contra* algo: os rebeláis *contra* algo y estáis a *favor* de algo. La rebeldía es una reacción, pero la libertad no lo es. En el estado de libertad, no sois o estáis libres de algo. Desde el momento en que estéis libres de algo, estaréis en realidad en rebeldía *contra* ese algo; por lo tanto no seréis libres. La libertad no es "de algo", sino que en sí misma la mente es libre. Ese es un extraordinario sentimiento: el que la mente sea libre en sí misma, el conocer la libertad por sí misma.

Pues bien, a menos que uno sea libre, no veo como puede ser creativo. No uso esa palabra "creativo" en el estrecho sentido de un hombre que pinta un cuadro, escribe una poesía o inventa una máquina. Para mí, tales personas no son creativas en absoluto. Pueden estar momentáneamente inspiradas, pero la creación es enteramente distinta. La creación sólo puede existir cuando hay total libertad. En ese estado de libertad hay una plenitud, y entonces el escribir una poesía, pintar un cuadro o esculpir una piedra, tienen un sentido del todo diferente. No son entonces mera autoexpresión, resultados de la frustración, ya no se está buscando un mercado: es algo distinto por completo. Me parece que deberíamos tener la exigencia de conocer esta completa libertad, no sólo en nosotros mismos, sino también exteriormente; y esta mañana voy a examinar esto un poquito más.

Ante todo, creo que deberíamos distinguir entre libertad por una parte, y rebelión o revolución por la otra. Rebelión y revolución son esencialmente una reacción. Tenemos la rebelión de la extrema izquierda contra el capitalismo y la rebelión contra el dominio de la iglesia. Hay también la rebelión contra el Estado-policía, contra el poder de la tiranía organizada; pero hoy día esa rebelión es peligrosa, porque muy tranquilamente os liquidan, os eliminan.

Para mí, la libertad es algo por completo diferente. La libertad no es una reacción, sino más bien el estado mental que surge cuando comprendemos la reacción. La reacción es la respuesta al reto, es placer, cólera, temor, dolor psicológico: y al comprender esta misma compleja estructura de la respuesta, llegaremos a la libertad. Entonces hallaréis que la libertad no es libertad *de* la cólera, *de* la autoridad, etc. Es un estado *per se*, que se ha de experimentar por él mismo, y no porque estéis contra algo.

La mayoría de nosotros estamos interesados en nuestra propia seguridad. Queremos un compañero y esperamos encontrar felicidad en una relación determinada; queremos ser famosos, queremos crear, expresarnos, realizarnos, queremos expansión; queremos tener poder, posición, prestigio. En un grado u otro, eso es en realidad lo que nos interesa a la mayoría de nosotros; y la libertad, Dios, la verdad, el amor, llegan a ser algo de lo que hay que ocuparse después de eso. Como dije, pues, nuestra religión es una cosa superficial, una especie de pasatiempo que no desempeña un papel muy importante en nuestra vida. Nos satisfacemos con trivialidades, y por lo tanto no hay el estado de alerta, la percepción que se requiere para comprender este complejo proceso que llamamos el vivir. Nuestra existencia es una constante lucha, un vano, incesante esfuerzo, ¿y para qué? Es una jaula en que estamos presos, una jaula que hemos construido con nuestras propias reacciones, nuestros temores, desesperaciones, ansiedades. Todo nuestro pensar es una reacción, y recordaréis que vimos este asunto el otro día, cuando se formuló la pregunta sobre cual es la verdadera función del pensamiento. Hemos examinado esto muy cuidadosamente y descubierto que todo nuestro pensar es una reacción, la respuesta de la memoria. Toda la estructura de nuestra conciencia, de nuestro pensamiento, es el residuo, el depósito de nuestras reacciones. Es evidente que el pensamiento jamás puede traer libertad, porque la libertad no es el resultado de una reacción. La libertad no consiste en rechazar las cosas que nos causan dolor, ni en separar las cosas que nos dan placer y a las cuales nos hemos esclavizado.

Por favor, como dije el otro día, no aceptéis nada de lo que está diciendo el que habla. Miradlo sin aceptar ni rechazar, sino procurando ver el hecho por vosotros mismos, observándoos.

Nuestra conciencia es el área entera de nuestro pensamiento, todo el campo de la idea y la ideación. El pensamiento organizado llega a ser la idea de la que surge la acción; y la conciencia está formada por las muchas capas de pensamiento, tanto ocultas como manifiestas, lo consciente lo mismo que lo inconsciente. Es el campo de lo conocido, de la tradición, del recuerdo de lo que ha sido. Es lo que hemos aprendido el pasado en relación con el presente. El pasado que hemos heredado a lo largo de los siglos, el pasado de la raza, de la nación, de la comunidad, de la familia; los símbolos, las palabras, las experiencias, el choque de los contradictorios deseos, las innumerables luchas, los placeres y los dolores; las cosas que hemos aprendido de nuestros antepasados, y las modernas técnicas que se han agregado: *todo* esto es la conciencia, es el campo del pensamiento, el campo de lo conocido, y nosotros vivimos en su superficie. Se nos enseña desde la infancia a adquirir conocimientos, a competir; aprendemos una técnica nos especializamos en determinada dirección para tener un empleo y ganarnos la vida. Esta es toda nuestra educación, por lo cual continuamos viviendo en la superficie; y bajo la superficie existe este enorme pasado, el tiempo inmemorial. Todo eso es lo conocido. Aunque no nos damos cuenta de lo inconsciente, ello está no obstante dentro del campo de lo conocido.

Seguid por favor todo esto, observándoos, vigilando vuestra propia conciencia. Cuanto más sensible, cuanto más vigilantes seáis, tanto más percibiréis el conflicto entre lo consciente y lo inconsciente. Cuando este conflicto exige acción, si no halláis un camino para actuar, os volvéis neuróticos, o bien termináis en un asilo; por eso tenéis innumerables psicólogos, analistas, que tratan de salvar esta brecha y resolver el conflicto.

Lo inconsciente -aunque esa palabra trae la idea de algo oculto de lo que no os dais cuenta- forma parte no obstante de lo conocido; es el pasado. Puede ser que no conozcáis todo el contenido del inconsciente, podéis no haberlo examinado, observado pero probablemente habréis tenido sueños, intimaciones de esa vasta región subterránea de la mente. Está ahí, y es lo conocido, porque es el pasado. En ello no hay nada nuevo; y tenemos que comprender por nosotros mismos lo que esté implicado en ese estado que no es nuevo, porque la inocencia es estar libre de lo conocido.

Este es uno de los mayores problemas de la vida moderna, porque se nos enseña, se nos educa, se nos condiciona para seguir dentro del campo de lo conocido, y dentro de ese campo hay incesante ansiedad, desesperación, miseria, confusión, dolor. Sólo el inocente ser creativo puede crear algo nuevo y no sólo producir mecánicamente un cuadro, una poesía o lo que sea. Lo inconsciente forma parte de lo conocido, y la mayoría de nosotros permanecemos en la superficie de lo conocido, porque ésa es nuestra manera de vivir. Vamos cada día a la oficina, con su rutina, su fastidio, tenemos miedo de perder nuestro empleo, estamos sujetos a las exigencias, las presiones y tensiones del vivir moderno, estamos atormentados por los apetitos sexuales y otros apetitos; y en ese nivel vivimos. Desde ese nivel tratamos de encontrar algo mucho más profundo, porque no estamos satisfechos con ese nivel, por lo cual acudimos a la música, a la pintura, al arte,

a los dioses, a las innumerables religiones. Cuando estas cosas fallan, rendimos culto al Estado como la cosa más maravillosa, o practicamos la vida en comunidad, ya sabéis todas las tretas a que nos entregamos, todos los aparatos que inventamos, incluyendo los cohetes para ir a la Luna. Y cuando no estamos satisfechos con todo eso, nos volvemos hacia lo íntimo; o, si somos muy intelectuales, analizamos, desmenuzamos todo, pero tenemos nuestro Jesús secreto, nuestro Cristo secreto. Y ésa es nuestra vida.

Ahora bien, la única libertad real es estar libres de lo conocido. Por favor seguid esto un poquito. Es estar libres del pasado. Lo conocido tiene su lugar, evidentemente. Tengo que saber ciertas cosas, para actuar en la vida cotidiana. Si no supiera donde vivo, estaría perdido. Y existe el conocimiento acumulado de la ciencia, de la medicina, y de las muchas técnicas, al cual se va sumando cada vez más conocimiento. Todo eso está dentro del campo de lo conocido, y tiene su lugar. Pero lo conocido es siempre mecánico. Toda experiencia que hayáis tenido, tanto si fue en el distante pasado como ayer mismo, está dentro del campo de lo conocido, y desde ese trasfondo reconocéis toda nueva experiencia. En el campo de lo conocido hay apego, con sus temores, sus desesperanzas, y la mente que está presa dentro de este campo, por extenso y limpio que él sea, no es libre. Puede escribir libros muy ingeniosos, puede saber cómo ir a la Luna, puede inventar las máquinas más complicadas y extraordinarias -si habéis visto ciertas máquinas sabréis cuán realmente extraordinarias son-, pero ella sigue presa dentro del campo de lo conocido.

La conciencia es del tiempo; el pensamiento está estructurado en base al tiempo, y lo que el pensamiento produce sigue estando dentro del cautiverio del tiempo. Así pues, un hombre que quiera estar libre del dolor tiene que estar libre de lo conocido, lo que significa que tiene que comprender toda esta estructura de la conciencia. Y ¿puede uno comprender por medio del análisis, que es también un proceso de pensamiento? ¿Qué significa comprender algo? ¿Cuál es el estado de la mente que comprende? Estoy hablando sobre comprensión, no sobre lo que es comprendido. ¿Seguís lo que quiero decir? Indago en el estado de la mente que dice: "Comprendo". ¿Es la comprensión el resultado del pensamiento y la deducción? ¿Examináis una cosa críticamente, en forma razonable, cuerda, lógica, y luego decís "La comprendo"? ¿O es que la comprensión es algo enteramente distinto?

Anteayer, cuando aquel señor preguntó cuál es la verdadera función del pensamiento, recordaréis que hablamos sobre la respuesta de la mente al reto. Cuando la pregunta es familiar, se produce una respuesta inmediata. Si la pregunta es un poco más complicada, abstrusa, la respuesta tarda, y en ese espacio de tiempo estáis pensando, es decir buscando en la memoria y luego respondiendo, como las computadoras, por asociación. Una pregunta aun más complicada requiere un intervalo mayor. Ahora bien, estas tres respuestas, que el otro día llamamos a), b) y c), todas forman parte del proceso del pensamiento, dentro del campo de lo conocido. Dentro de ese campo podéis producir, inventar, podéis pintar cuadros podéis hacer las cosas más extraordinarias, incluyendo el viaje a la Luna; pero eso no es creación. Esta eterna búsqueda de realización y autoexpresión es por completo infantil, al menos para mí.

Pues bien, estar libre de todo eso es estar libre de lo conocido; es el estado de una mente que dice: "No sé", y que no está buscando una respuesta. Una mente así *no* busca en absoluto, *no* espera; y es tan sólo en este estado que podéis decir: "Comprendo". Es el único estado en que la mente esté libre, y desde ese estado podéis mirar las cosas que son conocidas, pero no al revés. Desde lo conocido no es posible ver lo desconocido; pero una vez que habéis comprendido el estado de una mente que es libre -que es la mente que dice "No sé" y sigue sin saber, y que por consiguiente es inocente-, desde ese estado podéis actuar, podéis ser ciudadanos, podéis casaros o lo que queráis. Entonces es apropiado, tiene significación en la vida lo que hacéis. Pero nosotros permanecemos en el campo de lo conocido, con todos sus conflictos, esfuerzo, disputas, agonías, y desde ese campo tratamos de encontrar lo que es desconocido; por le tanto no estamos realmente buscando libertad. Lo que queremos es la continuación, la extensión de la misma cosa vieja: lo conocido.

Para mí, pues, lo importante es comprender este estado en que la mente está libre de lo conocido, porque sólo una mente así puede descubrir por sí misma si existe o no una inmensidad. Meramente actuar dentro del campo de lo conocido -tanto si esa actuación es en la izquierda, en la derecha o en el centro- es grosero materialismo, o como os guste llamarlo. No tiene respuesta para *nada*, porque en eso hay desdicha, lucha, competencia interminable, la búsqueda de una seguridad que jamás hallaréis. Eso es lo que les interesa a la mayoría de los jóvenes ¿no es así? Ante todo quieren seguridad para sí mismos, para su familia, seguridad en su trabajo, y más tarde, tal vez, si tienen tiempo e inclinación para ello, buscarán alguna otra cosa. Cuando la crisis se vuelve intensa, buscáis una respuesta feliz, cómoda, y con eso os satisfacéis. Yo no hablo en absoluto de esa búsqueda. Estoy hablando de algo que es del todo distinto. Hablo de una mente que ha comprendido por completo toda la función de lo conocido; y no puede en modo alguno comprender ese enorme y complejo campo sin comprenderse a sí misma, toda su conciencia.

Ahora bien, no podéis comprenderos a vosotros mismos por medio del autoexamen, por la introspección, por el análisis; por lo menos eso está bastante claro, no tengo que entrar en eso ¿verdad? No es posible que la mente pueda comprenderse a sí misma por el análisis, porque en el análisis hay una división entre el analizador y el analizado, y por lo tanto creciente y continuo conflicto. Todo análisis, todo esfuerzo para sondear, para averiguar, para inquirir, parto del centro que está ya condicionado, sobrecargado con las acumulaciones del tiempo, que es lo conocido. Por mucho que el analizador trate de penetrar en lo inconsciente, seguirá siendo parte de lo conocido. Una vez que hayáis captado la verdad de *eso*, entonces, -a pesar de todos los analistas y psicólogos- podréis ver todo el contenido de lo inconsciente y comprenderlo de una rápida ojeada. La comprensión sólo se realiza en un relámpago, no en el curso del tiempo, por medio de la acumulación de conocimiento de los libros, etc. Veis algo inmediatamente, o no lo veis en absoluto. Los sueños pueden indicar, simbolizar, insinuar algo, pero eso forma parte aun de lo conocido. La mente debe vaciarse por completo de lo conocido. La mente debe estar libre de este proceso que llamamos el pensar.

Si oís ahora por primera vez esta afirmación de que tenéis que libraros del pensamiento, puede ser que digáis: "¡Pobre hombre! Está loco". Mas si realmente habéis escuchado, no sólo esta vez, sino durante los muchos años en que algunos de vosotros habéis leído tal vez todo lo referente a ello, sabréis que lo que se está diciendo tiene una extraordinaria vitalidad, una penetrante verdad. Sólo la mente que se ha vaciado de lo conocido es creativa. Eso es creación. *Lo que crea* no tiene nada que ver con ella. Libertad de lo conocido es el estado de una mente que está en creación. ¿Cómo puede una mente que esté en creación ocuparse de sí misma? Por lo tanto, para comprender ese estado de mente, tenéis que conoceros, observar el proceso de vuestro propio pensar: *observarlo*, no alterarlo, no cambiarlo, sino simplemente observarlo como os veis en un espejo. Cuando hay libertad, entonces podéis utilizar el conocimiento y éste no destruirá a la humanidad. Pero cuando no hay libertad y hacéis uso del conocimiento, creáis desdicha para todos, tanto si estáis en Rusia como en América, en China o en cualquier otra parte. Yo llamo mente seria a la que se da cuenta del conflicto de lo conocido y no queda atrapada en él, no trata de modificar, de mejorar lo conocido; porque por ese sendero no tiene fin el dolor y la desdicha.

¿Vamos a discutir?

Pregunta: *¿Quisierais ahondar en el problema de lo inconsciente? ¿Como puede uno ser consciente de lo inconsciente? ¿Cómo puede examinarlo, dejarla al descubierto, desplegarlo?*

KRISHNAMURTI: ¿Veis todos el problema? No conocéis lo inconsciente, no os dais cuenta de él; así pues, ¿cómo vais a dejarlo al descubierto? ¿Cómo voy yo -que estoy tan aprisionado en las diarias actividades y la rutina de la mente consciente- a mirar lo inconsciente?

Pues bien, ved lo que habéis ya hecho al plantear esta pregunta. Habéis creado una contradicción. ¿Me seguís? Explicaré lo que quiero decir. ¿Cuál es el instrumento con el cual vais a observar lo inconsciente? El único instrumento que tenéis es la mente consciente, la mente diaria, operante, que va a la oficina, que tiene apetitos sexuales y otros apetitos, que tiene temores; y con esa mente consciente vais a mirar en lo inconsciente. Pero no es posible hacer eso; y cuando habéis descubierto que no es posible, ¿qué ocurre? Durante el llamado sueño, cuando el cerebro consciente está un poco en calma, lo inconsciente insinúa ciertas cosas a través de los sueños, de los símbolos, y entonces la mente consciente, al despertar, dice: 'He soñado, y tengo que interpretar mis sueños". Como está tan ocupada durante el día, la mente consciente sólo puede descubrir el contenido del inconsciente a través de los sueños. Por eso, el analista da enorme importancia a los sueños. Pero ved simplemente las complicaciones que hay en ello. Los sueños necesitan una justa interpretación, y, para dar la correcta interpretación, el analista tiene que conocer el trasfondo de vuestra conciencia, la *totalidad* de él, pues de lo contrario su interpretación será errónea. Puede ser freudiana, o junguiana, o reflejar las opiniones de alguna otra autoridad, pero no será correcto; y eso es lo que generalmente ocurre, porque el analista no conoce todo vuestro trasfondo, y *no puede* conocerlo. Y si vosotros mismos empezáis a analizar lo inconsciente, si escribís todos los sueños y los interpretáis, entonces vuestra interpretación tendrá que estar extraordinariamente libre de lo inconsciente. Veis pues la dificultad. Estoy indagando el problema negativamente, ¿comprendéis?

Esto que llamáis lo inconsciente es desconocido. Desconocido, en el sentido de que no estáis en relación con eso, no conocéis su contenido. Hasta ahora, no sabéis qué es. Habéis estado tratando de comprenderlo con una mente que está adiestrada para acumular conocimientos, y observar con esos conocimientos. Mas ahora habéis descubierto que ese no es el camino para sondear lo inconsciente, es decir, a través del análisis. Y cuando decís: "El análisis no es el camino", ¿qué ha ocurrido a vuestra mente? ¿Seguís? Me pregunto si esto es claro.

Cuando decís con respecto a algo, "Este no es el camino", ¿cuál es el estado de vuestra mente? Seguramente, ella se encuentra en un estado de negación. Ahora bien, ¿podéis manteneros en ese estado? Es sólo en el estado de negación que podéis observar; por eso lo importante es abordar negativamente algo que no conocéis. Así es como se producen las invenciones, ¿verdad? Así es como se han desarrollado los grandes cohetes. Pero es mucho más difícil abordar negativamente un problema psicológico, porque estamos atormentados, estamos presos en nuestras propias disputas emotivas, y queremos encontrar una salida.

Así pues, para dejar al descubierto lo subconsciente, tiene uno que ver primero claramente, por sí mismo, la verdad de que sólo podemos observar realmente algo que no conocemos, con una mente que esté vacía. Se os ha dicho que analicéis, pero el análisis no os ha llevado a ninguna parte, como no sea cada vez más y más a nada; veis, pues, que el análisis no es el camino. Habiendo comprendido la futilidad del análisis, no tratéis de descubrir de inmediato qué es lo inconsciente, sino más bien investigar para descubrir cuál es el estado en que la mente dice: "Ese no es el camino". Por cierto es un estado de negación; y en *ese* estado la mente puede observar, porque no traduce, no interpreta, no juzga, sino que sólo está alerta. *Eso* lo podéis hacer en cualquier parte: sentado en un ómnibus, en vuestra oficina, cuando os habla el jefe, cuando habíais a vuestra esposa, a vuestros hijos, a vuestro vecino, cuando leéis el diario. Con una mente así, cada reacción del inconsciente puede ser observarla; y si hacéis eso con intensidad -no simplemente por casualidad, haciéndolo un día y olvidándolo al siguiente-, si os mantenéis enormemente vivos, entonces hallaréis que no soñáis nada en absoluto. ¿Qué necesidad hay de sueños simbólicos cuando a cada minuto del día lo inconsciente os está mostrando sus respuestas, entregando su condicionamiento, sus recuerdos, sus ansiedades, cuando todo se está revelando mientras estáis atentos? Entonces la mente es como un lienzo en blanco, en el que el inconsciente proyecta sus cuadros de instante en instante; así, cuando vais a dormir, la mente, el cerebro descansan. Y necesitan descanso, porque han estado trabajando furiosamente todo el día, no sólo haciendo su trabajo, sino también en atención. El cerebro se vuelve así altamente sensible, mucho más que por medio del análisis y la introspección. Una mente, un cerebro que esté por completo en reposo durante el sueño, se renueva. Tiene energía para seguir adelante; pero no quiero entrar en esto ahora,

Hemos respondido la pregunta, ¿no, señor? Lo inconsciente queda al descubierto cuando la mente se halla en un estado de negación, un estado de vacío; es decir, está observando sin interpretar.

Pregunta: *¿Surgen de lo desconocido las intuiciones?*

KRISHNAMURTI: Es evidente que no. Tenemos intuiciones sobre todas las cosas ¿no es así? ¿Queréis realmente que conteste esta pregunta? Más vale que lo haga, porque veo que muchos están diciendo que sí.

¿Por qué *queréis* intuiciones, o inspiraciones? Cuando os vigiléis intensamente, observando cada movimiento del inconsciente sin elección, ¿queréis estar inspirado, tener intuiciones? ¿Intuiciones sobre qué? Sólo cuando estáis atrapados en la autocontradicción, cuando hay una tensión, una negación, una lucha, es cuando queréis algún alivio, alguna esperanza, una promesa de algo distinto. ¡Oh, todo eso es tan infantil! ¡Desechadlo todo!

Pregunta: *Usáis la palabra "mente" en formas muy diferentes. ¿Qué entendéis por "mente"?*

KRISHNAMURTI: Esa es una vieja y venerable pregunta. Ciertamente hay una diferencia entre el cerebro y la mente. Tenemos que examinar esto con hesitación, tentativamente.

La mente lo es todo, y también no es nada. La mente lo abarca todo, y al mismo tiempo está vacía. Por favor, no sabéis de lo que estoy hablando, así que no aprobéis. La mente no tiene fronteras, y por lo tanto no es esclava del tiempo. No tiene horizonte hacia el cual se dirija, y por consiguiente está por completo vacía. Pero existe el cerebro, que es resultado del tiempo; ha crecido desde la sencilla célula hasta esta compleja entidad que es el ser humano. El cerebro es resultado del tiempo, pero la mente no lo es. El cerebro es el producto de mil experiencias, con sus cicatrices, con sus recuerdos, conscientes e inconscientes. El cerebro es resultado de la asociación, de las experiencias que recordáis, las recientes y también las experiencias maravillosas que tuvisteis cuando erais niños. El cerebro es el futuro, inventado por él mismo en su paso desde el pasado, a través del presente, hacia ese futuro. Todo eso forma parte del cerebro. Y, como lo hemos torturado tanto, como lo hemos usado mal, lo hemos compelido, disciplinado, forzarlo, disciplinado, el cerebro se ha embotado, se ha vuelto una cosa muerta, mecánica. Eso es el cerebro para la mayoría de nosotros: simplemente mecánico. No es altamente sensible, agudo, afanoso, vivo; y con este cerebro mecánico tratamos de comprender la mente. Toda nuestra literatura, todo lo que decimos y escribimos sobre la mente, proviene de los recuerdos del cerebro.

Así pues, si indagáis esto por vosotros mismos, hallareis que lo que hace falta es un cerebro altamente sensible, capaz de sano razonamiento, un cerebro que sea sano y no neurótico, no basado en las creencias y suposiciones de los teólogos, de los comunistas, o de cualquier otro, porque estas cosas sólo hacen al cerebro mecánico, torpe, estúpido, por muy astuto que sea. Si lo examináis veréis que el cerebro puede estar extraordinariamente vivo, en *todas sus partes*. Pero sólo puede estar tan viviente cuando no hay conflicto, cuando no tiene problemas, cuando no está en desesperación, cuando no piensa en términos de futuro, cuando está libre de ansiedades, de dolor. Entonces el cerebro puede ser altamente sensible, viviente en el verdadero sentido de la palabra; y sólo un cerebro así puede hallar a la mente que no tiene horizonte, la mente que está por completo vacía y que funciona desde esa vacuidad.

11 de julio de 1963.

XIV

Esta mañana quisiera, si se me permite, hablar sobre algo que puede ser un poco abstruso. La mayoría de nosotros somos esclavos de las palabras, y las palabras han llegado a ser extraordinariamente importantes. Las palabras son necesarias como medio de comunicar, mas, para la mayoría de nosotros, la palabra es la mente, y estamos esclavizados por las palabras. Hasta que comprendamos esta profunda cuestión de la verbalización, y la importancia de la palabra, y cuán esclavos somos de las palabras, seguiremos pensando mecánicamente, como computadoras. La computadora es la palabra y el problema. Sin el problema y la palabra, no habría computadora, no tendría ningún valor. Para la mayoría de los seres humanos también, la palabra y el problema son enormemente importantes; debemos pues investigar esta cuestión de las *palabras*.

No sé si nos damos cuenta de cuán atados estamos a la palabra, al símbolo, a la idea. Nunca ponemos en duda la importancia o la significación de la palabra. Cuando utilizo el término "palabra", me refiero al símbolo, al proceso de nombrar, con su extraordinaria profundidad o superficialidad, con el cual creemos haber comprendido todo el significado de la vida. No creo que cada uno de nosotros comprenda en qué proporción la mente, todo nuestro ser, depende de la palabra, del símbolo, del nombre, del término; y me parece que mientras seamos esclavos de las palabras y permanezcamos en ese nivel, toda nuestra actividad, tanto física como psicológica, llene que ser superficial.

Hay mucha discusión hoy día sobre la filosofía de las palabras y la construcción de una estructura, un sistema de palabras. Creo que deberíamos darnos cuenta de esta cuestión y observar cuán hondo o superficial es el papel que desempeña en nuestra vida; y deberíamos inquirir para descubrir si la mente puede jamás estar libre de la palabra.

Ahora bien, deseo investigar esta cuestión, porque me parece que la palabra es el pasado, no es el presente activo. En un mundo de semejante violencia, de tal odio y brutalidad como el actual, una palabra como "compasión" tiene muy poco sentido. Todos nos damos cuenta de lo que está pasando en el mundo: la competencia, las ambiciones y frustraciones, la extraordinaria brutalidad, el odio y la violencia que surgen del conflicto entre partidos políticos, la derecha contra la izquierda y la izquierda contra la derecha. Ciertas palabras son tergiversadas para ajustarse a la conveniencia y han perdido todo su sentido. Hay violencia en todos nosotros, consciente o inconsciente. Hay agresividad, el deseo de ser o de llegar a ser algo, el ansia de expresarse a toda costa, de realizarse sexualmente, en la convivencia, escribiendo, pintando, cosas todas que son formas de violencia.

No sé cuán profundamente se da cuenta cada uno de nosotros de todo esto, sin que se lo digan. Hay muchísima crueldad, en un mundo en que un pequeño grupo de personas se hace cargo por completo y rige la vida de millones de otras por la tiranía, como está pasando en el Oriente y en Rusia. Y me pregunto hasta qué profundidad nos damos cuenta de nuestra propia crueldad, de nuestras agresivas ambiciones, de nuestro afán de realizarnos a cualquier precio; de modo que una palabra como "compasión" tiene muy poco sentido.

Como decía el otro día, a menos que haya un cambio completo, una completa mutación en toda la conciencia del individuo, cualquier sociedad basada en los impulsos adquisitivos y la agresión, está destinada a ser más y más cruel, y más y más tiránica, más y más entregada a los valores materialistas, lo que significa que la mente se hará sin cesar cada vez más esclava de esos valores. No sé si os dais cuenta de todo esto. Probablemente la mayoría de vosotros leéis los diarios cada día, y desgraciadamente os habituáis a ello, os habituáis a leer sobre las crueldades, los asesinatos, las brutalidades. Leer todo eso cada día embota la mente, y así se acostumbra uno a estas cosas. Por eso quisiera esta mañana discutir o hablar con vosotros sobre la

cuestión de cómo romper la costra de este feo y estúpido condicionamiento ambiental, que ha hecho a la mente esclava de las palabras, y también esclava de la estructura social en que vivimos.

Corno he tratarlo de explicar, creo que la crisis que ha surgido en el mundo no es económica ni social, sino una crisis de la mente, de la conciencia; y no puede haber respuesta para esta crisis si no hay una profunda y fundamental mutación en cada uno de nosotros. Esta mutación sólo pueble tener lugar si comprendemos todo el proceso de la verbalización, que es la estructura psicológica de la palabra. Por favor, no desechéis esto diciendo: "¿Es eso todo?" Esta no es una cuestión que pueda desecharse a la ligera, porque la palabra, el símbolo, la idea, se prenden de manera extraordinaria a la mente. Hablamos de producir una mutación en la mente, y para eso tiene que cesar la palabra. Cuando oís por primera vez una afirmación de esta clase, probablemente no sabréis lo que significa, y diréis: "¡Qué desatino!" Mas yo no veo cómo puede ser la mente libre por completo mientras no hayamos comprendido la influencia de la palabra y su interpretación, lo que quiere decir que tenemos que comprender todo el proceso de nuestro propio pensar, porque todo él se basa en la palabra.

Mirad, ésta no es una plática "intelectual". Me horroriza la mente intelectual que sólo ensarta palabras sin gran sentido. Habéis pasado por muchas molestias para venir aquí, y sería una lástima grande que no tomaseis en serio aquello de que estamos hablando. Seguramente, tenemos que considerar este problema de la palabra con gran determinación y profundidad.

Ahora bien, si se quita la palabra, ¿qué os queda? La palabra representa el pasado, ¿no es así? Las innumerables escenas, imágenes, los estratos de la experiencia, todos se basan en la palabra, en la idea, en la memoria. De la memoria viene el pensamiento, y nosotros damos al pensamiento una extraordinaria importancia; mas yo pongo en duda por completo esa importancia. El pensamiento no puede, en modo alguno, cultivar la compasión. No utilizo esa palabra, "compasión", para indicar lo opuesto, la antítesis del odio o la violencia. Pero, a menos que cada uno de nosotros tenga un profundo sentimiento de compasión, llegaremos a ser cada vez más brutales, más inhumanos unos con otros. Tendremos mentes mecánicas, mentes que, como las computadoras, estarán simplemente adecuadas para cumplir ciertas funciones; seguiremos buscando seguridad, tanto física corno psicológica, y perderemos la extraordinaria profundidad y belleza, todo el significado de la vida.

Por compasión no entiendo una cosa que haya de adquirirse. La compasión no es la palabra, que sólo es del pasado, sino algo que es del presente activo; es el *verbo* y no la palabra, el nombre o la denominación. Hay una diferencia entre el verbo y la palabra. El *verbo* es del presente activo, mientras que la *palabra* es siempre del pasado y, por lo tanto, estática. Podéis dar vitalidad o movimiento al nombre, a la palabra, pero no es lo mismo que el verbo, que es activamente presente. Y no uso absolutamente el término "presente" en el sentido existencialista.

La mayoría vivimos en un ambiente de agresión, violencia, brutalidad, y como los que nos rodean, somos movidos por la ambición, por el afán de realizarnos. Cualquier talento que tengamos -alguna absurda y pequeña capacidad para pintar cuadros, para escribir poesías o lo que queráis- exige expresión, y hacemos de eso una cosa enorme mediante la cual esperamos ganar gloria o renombre. En un grado u otro, esa es nuestra vida, con todas sus satisfacciones, frustraciones y desesperanzas.

Ahora bien, la mutación ha de realizarse en la simiente misma del pensamiento, no en las expresiones exteriores de esa simiente; y esto sólo puede suceder si comprendemos todo el proceso del pensamiento, que es la palabra, la idea. Tomad una palabra como "Dios". La palabra "Dios" no es Dios; y uno puede llegar a esa inmensidad, a ese inconmensurable algo, sea lo que fuere, sólo cuando la palabra no está, cuando no hay símbolo, creencia, idea, cuando se está por completo libre de la seguridad.

Hablamos pues de una mutación en fuente misma, en la simiente misma del pensamiento. Como vimos cuando lo examinamos el otro día, lo que llamamos pensamiento es reacción, es la respuesta de la memoria, la respuesta de nuestro trasfondo, de nuestro condicionamiento religioso y social; refleja la influencia de nuestro ambiente, etc., etc. Mientras no se haya destruido esa semilla, no habrá mutación, y por lo tanto, tampoco compasión. Compasión no es sentimiento, no es esa vaga simpatía o "empatía". La compasión no es algo que podáis cultivar mediante el pensamiento, la disciplina, el control, la represión, ni siendo bondadoso, cortés, amable, etc. La compasión surge sólo cuando el pensamiento ha terminado en su raíz misma. Si estáis oyendo esta afirmación por primera vez, probablemente ello no tendrá sentido en absoluto para vosotros. Diréis: "¿Cómo puede terminar el pensamiento?"; o bien, "¿Qué le pasa a una mente que es incapaz de pensar?" Tendréis innumerables preguntas. Pero ya lo hemos discutirlo, lo hemos indagado más o menos, aunque tal vez no en detalle.

Lo que deseo investigar esta mañana es la cuestión de observar el "*yo*". Pero antes debemos comprender qué significa observar, y entonces podremos ver qué significa la palabra "yo" o ego. Tomad la palabra

“observación”. ¿Qué significa? La mayoría de nosotros observamos cosas muertas, las cosas que se han ido, que han pasado. Nunca observamos una cosa que está viviente, en movimiento, activa.

Por favor, mientras hablo, mientras explico, no os enredéis en la explicación, en la palabra, sino observaos a vosotros mismos; notad cómo veis vosotros, cómo observáis vosotros, o que seguirá inmediatamente es muy importante, y será muy difícil comprenderlo si no comprendéis primero la belleza de la observación.

La mayoría de nosotros observamos con un sentido de concentración, lo que significa que hay una separación de la cosa observada del contexto total de que forma parte. Está el observador y la cosa observada, y por lo tanto surge un conflicto entre el observarlos y esa cosa observada, la lucha para eliminarla o para modificarla; o bien uno se identifica con lo que ha sido observado, lo cual inevitablemente suscitará otros problemas. Tal observación es meramente un proceso de análisis, que ya hemos estudiado. Eso es lo que hacemos la mayoría de nosotros: analizamos lo que observamos. Quiero conocer, quiero comprender esta entidad extraordinariamente compleja, esta conciencia que soy yo mismo, y digo: “Me observaré”. Y observo examinando un pensamiento, separándolo de todo el movimiento del pensamiento. Es como si uno fuera a observar ese arroyo recogiendo casualmente un vaso de agua y examinándola como una cosa separada, aparte de la plena corriente, aparte del ruido y la fuerza del arroyo mismo. Es evidente que eso no trasmitiría el pleno significado del arroyo. Para *observar* el arroyo tiene uno que vigilar cada onda, por pequeña que sea, y darse cuenta de la curva de esa onda antes de romperse; tiene uno que avanzar con el agua extraordinariamente rápida. En la observación no hay tiempo para interpretar, no hay tiempo para decir “esto está bien”, o “eso está mal”, “esto es hermoso”, “eso es feo”, esto debe ser”, “eso no debe ser”. No hay censor; al observar una cosa viviente, en movimiento, una cosa tan vital como ese arroyo, no podéis ser un censor, un juez. Existe el censor, el juez, solo cuando separáis un poco de agua del arroyo y la examináis.

Os ruego, pues, comprendáis muy claramente que, en cuanto separáis algo de su contexto para observarlo, habéis hecho surgir el censor, y por consiguiente hay conflicto, hay la palabra, todo el proceso de la verbalización con su realización y la agonía de la frustración. Os separáis de la cosa que observáis, y entonces decís: “Me he observado y sé que soy esto, soy aquello, soy lo otro, pero no puedo ir más allá”. Evidentemente, porque esas son las observaciones de un observador exterior, que se ha separado de la corriente, del movimiento, de la rapidez del pensamiento. Si esto no es claro lo discutiremos al terminar esta plática.

Observarse a sí mismo sin conflicto es como seguir esa corriente, estar frente a la caída de agua, frente al movimiento de cada pequeña ola, ver cada pequeña piedra que hace romper la ola. Esto no es una teoría. Trato la cuestión científica, objetivamente, no en forma sentimental, ideológica o hipotética sino ateniéndome a los hechos. Una vez que hayáis captado realmente el profundo significado de la observación, hallaréis que el proceso mismo de la observación, de ver, es el fin del conflicto porque habéis eliminado la división entre el observador y lo observado; la habéis borrado por completo, y por lo tanto estáis examinando el pensamiento, no como una entidad separada, sino como la cosa misma. Sois ese pensamiento, y no un pensador que está observando su pensamiento. Si estáis siguiendo realmente algo muy viviente, muy rápido, algo que esta en tremendo movimiento, no tenéis tiempo de juzgar, de evaluar, de condenar, ni de identificaros con esa cosa. Es tan dinámicamente vital que no *tenéis* tiempo alguno -y esto es importante- no tenéis tiempo de verbalizar, de ponerle un nombre, de adjudicarle una palabra, cosas todas que son funciones separativas.

Así, si se comprende eso, veamos esta compleja cosa que se llama el ego, que es el “yo”, el campo de la conciencia. Estamos observando para descubrir si es verdad, y no simplemente mi idea o la vuestra, que el pensamiento no puede en absoluto producir una completa mutación, una revolución total en la conciencia.

El pensamiento no es compasión; creerlo sería demasiado absurdo. No podéis cultivar la compasión, lo mismo que no podéis cultivar el amor. Hagáis lo que hiciereis, no podéis producir amor por medio de la mente, no podéis producirlo por el pensamiento. Ahora bien, ¿podemos observar los movimientos conscientes así como los inconscientes de esta entidad total llamado el “yo”, teniendo en cuenta que no hay tiempo? El tiempo es la palabra. En el momento en que decís: “Eso es cólera”, “Eso son celos”, “Eso es malo”, ya lo habéis separado de vosotros mismos y estáis observando algo que está muerto no os estáis pues observando. Y si no os conocéis a vosotros mismos, todo lo referente a vosotros mismos, vuestro pensamiento no tendrá razón de ser; en todo movimiento del pensamiento, en toda acción, sólo estaréis funcionando ciegamente como una máquina. La mayoría de nosotros no pensamos en forma total, sino fragmentariamente; lo que pensamos en un nivel esta en contradicción con lo que pensamos en otro nivel. Sentimos algo a cierto nivel y lo negamos en otro, de manera que nuestra diaria acción es igualmente contradictoria, fragmentaria, y tal acción crea conflicto, desdicha, confusión.

Mirad, todos estos son obvios hechos psicológicos, y para comprenderlos no tenéis que leer un solo libro de psicología o filosofía, porque ahí está el libro dentro de vosotros, el libro que ha sido hecho por el hombre a través de los siglos.

Así pues, nos estamos ocupando no sólo de la acción, sino también de la compasión, porque la acción contiene a la compasión. La compasión no es algo separado de la acción, no es una idea hacia la cual se aproxima la acción. Por favor ved esto, consideradlo cuidadosamente; porque, para la mayoría de nosotros, la idea es importante, y la acción parte de la idea. Pero la idea separada de la acción crea conflicto. La acción incluye compasión, no está sólo en el nivel tecnológico, o en el nivel de las relaciones entre marido y mujer, o entre el individuo y la comunidad, sino que es un movimiento total, de todo nuestro ser. Estoy hablando de la acción total, no de la acción fragmentada. Cuando haya observación y por lo tanto no haya observador -siendo el observador la idea, la palabra- y empecéis a comprender toda esta compleja cosa llamada el ego, el "yo", entonces conoceréis esta acción total, no la acción separativa, fragmentaria, en la cual hay conflicto.

No sé si comprendéis todo esto.

¿Cuál es el objeto de mi conversación? Estáis sentados ahí, y yo hablo. ¿Cuál es el objeto? No hablo para realizarme. No es mi oficio, no es mi pan y manteca. ¿Por qué estoy pues hablando? ¿Por qué escucháis y qué es lo que escucháis? Vosotros y yo estamos haciendo un viaje juntos, para descubrir cuál es el hecho, cuál es la verdad, no una idea abstracta de la verdad, no una palabra aparte del hecho, sino el hecho mismo. Observa uno el catastrófico estado del mundo, y siente que tiene que haber una tremenda revolución, una completa mutación en la mente, de modo que el ser humano sea realmente un ser humano, libre de problemas, libre de dolor, que viva una existencia plena, rica, completa, y que no sea la entidad torturada, conducida, condicionada, que ahora es. Es por eso que hablo, y espero que sea por eso también que estáis escuchando.

Ahora bien, ¿qué significa observar, digamos por ejemplo, el movimiento de la ambición? Tomo la ambición como una de las cosas feas de nuestra vida, aunque algunos de vosotros podáis considerarla hermosa. ¿Qué significa observar la estructura, la anatomía de la ambición? No la palabra, porque la palabra no es la cosa. La palabra "árbol" no es el árbol. Podéis decir: "Sí, así es"; pero psicológicamente, cuando observamos la ambición en nosotros mismos, inmediatamente nos identificamos con ese estado, con esa palabra, y quedamos atrapados en ella. Es sencillo ver que la palabra "árbol" no es el árbol; pero observar en uno mismo, sin la palabra, ese extraordinario estado llamado ambición, es otra cosa muy distinta. Ese estado ha sido creado en vosotros, en vuestro pensamiento, en vuestro ser mismo, por la sociedad, por el ambiente en que vivís, por vuestra educación, por la iglesia, por incontables siglos de agresivos esfuerzos del hombre para lograr, para adelantar, para matar, etc. Y lo que importa es observar ese estado en vosotros mismos, no sólo ahora mientras hablamos sobre él, sino observarlo mientras vais a la oficina, mientras leéis en el diario el elogio de algún héroe o el éxito de algún hombre. Si lo observáis sin nombrarlo, veréis que no es una cosa estática, sino un movimiento no identificado con la palabra, y por consiguiente no identificado con el nombre, con vosotros; y si observáis con intensidad, con cierta celeridad iréis más allá de la ambición. Ella habrá perdido su importancia, y sin embargo podéis estar por completo en acción. Pero observar ese estado en uno mismo, mirar el pensar sin un observador, sin un pensador que esté vigilando, es sumamente arduo.

La observación implica que no haya acumulación de conocimientos, aun cuando el conocimiento sea evidentemente necesario en cierto nivel: el conocimiento de un médico, de un científico, él de la historia, de todas las cosas que han sido. Después de todo, eso es el conocimiento: información sobre las cosas que han sido. No hay conocimiento del mañana, sólo conjeturas sobre lo que puede ocurrir mañana, basadas en vuestro conocimiento de lo que ha sido. Una mente que observa con conocimiento es incapaz de seguir velozmente la corriente del pensamiento. Es sólo observando sin la pantalla del conocimiento que comenzáis a ver toda la estructura de vuestro propio pensar. Y mientras observáis -cosa que no es condenar ni aceptar, sino sólo estar atento- hallaréis que el pensamiento termina. Observar ocasionalmente un pensamiento no conduce a ninguna parte. Pero si observáis el proceso del pensar sin convertiros en un observador separado de lo observado si veis todo el movimiento del pensamiento sin aceptarlo ni condenarlo, entonces esa misma observación pone fin inmediatamente al pensamiento, y por lo tanto la mente es compasiva, se halla en estado de constante mutación.

¿Podemos discutir esto de que acabo de hablar ahora?

Pregunta: *¿Cómo vamos a estar libres de influencia para poder ver un hecho como tal?*

KRISHNAMURTI: Ante todo, tenemos que darnos cuenta de toda esta cuestión de la influencia, ¿no es así? Hay influencias todo alrededor de nosotros, y somos influidos. Cuando tomáis un diario, cuando leéis un libro, escucháis la radio o miráis televisión, consciente o inconscientemente estáis siendo influidas. Toda

vuestra educación es una serie de influencias y directivas; y con ese condicionamiento, ¿cómo podéis ver un hecho como tal? Es evidente que no podáis. Tenéis, pues, que empezar por comprender la influencia.

Ahora bien, ¿es posible estar libre de la influencia? Sólo podéis hacer esa pregunta cuando os dais cuenta de estar influidos, no antes. Probablemente estáis siendo influidos por el que habla ahora. Si es así, entonces no estáis mirando el hecho. Si porque el que habla tiene cierta reputación aceptáis lo que él dice, obviamente estaréis siendo influenciados. Esa es la naturaleza de la propaganda; y aquí no estarnos haciendo propaganda. O veis por vosotros mismas lo que es verdad, o no lo veis. De vosotros depende. No es mi intención influir sobre vosotros; pero todo en la vida es una influencia. Vuestras esposas e hijos influyen sobre vosotros, como vosotros influís sobre ellos. La influencia puede ser consciente o inconsciente. Si es consciente, podéis más o menos rechazarla; eso es relativamente fácil. Si vuestra esposa os fastidia, podéis aceptarlo o hacer algo al respecto; podéis salir de la casa. Pero si sois influenciados inconscientemente, si la influencia es profunda y no os dais cuenta, es mucho más difícil estar libre de ella, y ese es nuestro problema. La influencia toma muchas formas, Está la influencia de la tradición, la influencia de palabras como "comunista", "católico", "protestante", la influencia del partido al que pertenecéis, etc.

Ahora bien, ¿es posible darse cuenta de todas las influencias que están obrando sobre nosotros. Por favor, no digáis inmediatamente que "sí' o que "no", porque no sabéis. ¿Es posible? Por cierto, para estar libre de influencias debéis tener un cuerpo extraordinariamente sensible, y también una mente, un cerebro, que no hayan sido embotados por la tradición, por la sociedad, por la iglesia con sus creencias y dogmas. Todas estas influencias y muchas más están embotando el cerebro. Para percibir y para comprender estas innumerables influencias, y para estar libres de ellas, tenemos que destruir el embotamiento, letargo que se ha apoderado de la mente, y la mayoría de nosotros lo deseamos. La mayoría de nosotros estamos cómodamente ubicados en la vida. Somos católicos, protestantes, comunistas, -oh, ya sabéis las innumerables cosas a que nos aferramos: maestras nacionalidades, divisiones de clase y todo lo demás. Nos hemos encastillado en una mente refinada, cómoda, estancada, y estamos satisfechos. Somos de los que dicen siempre que sí; aceptamos y nunca dudamos.

Tenemos pues que darnos cuenta de las muchas influencias, simplemente darnos cuenta de ellas, y no decir: "Estoy a favor de esto y en contra de aquello". Para darnos cuenta tenemos que observar. Podemos darnos cuenta de las influencias que están incidiendo en el inconsciente, darnos plena cuenta de ellas. Como lo discutimos el otro día, es sólo cuando el cerebro está quieto -no resistiendo, no embotado, sino sólo cuando el cerebro es muy sensible, muy alerta y vigilante-, que puede percibir todas las influencias inconscientes, y estar por consiguiente libre de influencias. Entonces podemos ver el hecho como un hecho, y eso no es muy difícil. Es decir, podemos darnos cuenta de nosotros mismos, con todos los complicados giros de la ambición. Podemos observar todo eso en nosotros mismos, y observar todas las influencias inconscientes. Entonces veremos el hecho como hecho, la verdad en lo falso, y la verdad como verdad. No son cosas separadas, es un proceso total.

Pregunta: *El cerebro es una cosa muerta, y ¿cómo puede hacerse viva?*

KRISHNAMURTI: ¿Es el cerebro una cosa muerta? Por cierto, sólo está muerto cuando está paralizado, cuando los nervios ya no tienen sensibilidad alguna, mas en la mayoría de nosotros el cerebro es embotado por el conflicto, el dolor el sufrimiento, las innumerables seguridades y sanciones con que vivimos. Es embotado por el temor, por los "*haz*" y "*no hagas*" de la sociedad. Si os especializáis exclusivamente en una dirección como médico, como hombre de ciencia, como ingeniero, o lo que sea, una parte de vuestro cerebro puede ser extraordinariamente brillante, pero el resto queda evidentemente embotado. Sabiendo todo esto, observándolo, y explorando todo el proceso del pensar, hallaréis que el cerebro no es torpe; pero tenéis que trascender el embotamiento y no simplemente aceptarlo.

Interlocutor: *He formulado mal la pregunta. Lo que quería preguntar es esto: ¿cómo puede una cosa mecánica como el cerebro, llegar a ser parte de la cosa total llamada mente?*

KRISHNAMURTI: Señor, cuando decimos que el cerebro es mecánico, ¿queremos decir eso precisamente? No lo creo. Si perdéis vuestro empleo, o si vuestra esposa os deja por algún otro, no decís: "Mi cerebro es mecánico". Ardéis de ansiedad, de celos. Veis pues cuán engañosas pueden ser las palabras. Decíais que el cerebro es mecánico, y dejáis eso así. No descubrís si realmente es mecánico. Si el cerebro fuera una cosa mecánica como la computadora, no tendría problemas. Una máquina no tiene problemas; pero

el operador de la máquina si los tiene. Veis, pues, cuán extraordinariamente fácil es caer en la trampa de una palabra y quedar atrapado en ella.

Como vimos el otro día, tanto biológica como psicológicamente el cerebro es un instrumento que puede ser altamente agudizado, hacerse sumamente sensible. Pero la sociedad -con la cual me refiero a nuestras relaciones en el empleo, en la familia, en toda la estructura psicológica de la sociedad- no va a hacerlo sensible. Al contrario, sólo cuando uno comprende toda esta estructura psicológica de la sociedad, de la que forma parte, observando y comprendiendo el proceso del pensamiento, es sólo entonces que el cerebro se vuelve agudo, vivo, penetrante, consciente.

14 de julio de 1963.

XV

Esta mañana quisiera hablar de varias cosas; pero antes de entrar en ellas, creo importante comprender cómo se debe escuchar. Muchas veces he hablado sobre el escuchar, y aquellos de vosotros que lo oís por décima vez, podéis pensar que simplemente me estoy repitiendo. Mirad, para mí no hay repetición en estas cuestiones. Si me repitiera, ello me resultaría terriblemente fastidioso. Para mí, lo que se va diciendo jamás es una repetición. Es algo que uno descubre de nuevo cada vez. Es como la primavera. Hemos visto muchas, muchas primaveras, pero cada vez ella es diferente. Cada vez las nuevas hojas tienen en cierto modo un color distinto, distinta suavidad, un movimiento diferente. Del mismo modo, cuando hablo sobre todas las cosas, ello no es nada repetitivo, cada vez descubre uno algo fresco, totalmente nuevo.

Quisiera pues, hablar sobre el escuchar; porque me parece que en el escuchar no hay esfuerzo alguno. Sólo lo hay si no comprendéis el idioma, las palabras que se están usando. Cuando *tratáis* de escuchar, tratáis de seguir lo que está diciendo el orador; cuando tratáis de concentraros, de poner en ello toda vuestra mente, esto os impide escuchar. Escuchar implica la ausencia de contradicción interna; no se intenta hacer algo, no es esfuerza uno en captar o realizar algo; no hacéis más que escuchar, con facilidad, con una atención que no requiere concentración. Y aquello de que voy a hablar necesita que se escuche muy profundamente -no oír sólo por los oídos, sino escuchar con una profundidad extraordinaria. Si podéis escuchar de este modo, hallareis que habéis comprendido por vosotros mismos muchísimas cosas; y en el acto mismo de escuchar, la naturaleza de la acción cambia. Porque el escuchar es una acción. No es algo que este separado de la actividad diaria. Incluye el escuchar a vuestra esposa o marido, a vuestros hijos, a vuestros vecinos, los ruidos, todas las cosas feas que pasan en la vida, todas las brutalidades, las palabras crueles, las palabras de placer y dolor. Y hallaríais que en este acto de escuchar se está produciendo una mutación en la naturaleza misma de la acción.

Quiero hablar esta mañana sobre el temor y el amor, y si es acaso posible estar enteramente libre de temor. Si en lo profundo del inconsciente, en la raíz misma de la conciencia, hay algún elemento, sombra u oscuridad de temor, todo nuestro pensar, toda nuestra actividad se pervierte, y conduce a diversas formas de autocontradicción, un estado mental neurótico.

Ahora bien, la mayoría de nosotros estamos buscando realización, sea en la familia, en las relaciones o en alguna forma de acción o autoexpresión. Realizarnos en algo ha llegado a ser extraordinariamente importante. Si no hubiera temor ninguno, no habría ningún afán de realización. Es nuestra constante actividad egocéntrica la que nos separa y produce miedo, ansiedad, un extraordinario sentimiento de soledad, de aislamiento, y en consecuencia ansiamos realización, alguna forma de autoexpresión. Una mente que no tiene miedo de ninguna clase, no necesita realizar. Si uno comprende este hecho, fundamentalmente, no sólo no existe entonces afán de autorrealización, sino que tampoco hay frustración. Mas para la mayoría de nosotros la vida es frustración; y para comprender todo este proceso de la frustración, no sólo tenemos que darnos cuenta de ella sino también poner al descubierto toda actividad, todo pensamiento, todo sentimiento mediante los cuales estamos buscando plenitud, tratando de expresarnos; dejar al descubierto, no en el sentido de reaccionar contra ello, sino de revelarlo tan por completo que lo comprendamos.

Como sabéis, conocer es diferente de conocimiento. El conocimiento es del pasado, es una cosa que uno ha acumulado: conocimiento científico, el conocimiento de cómo leer y escribir, el conocimiento que debéis tener para construir un aparato de radio, etc. Ese conocimiento es constantemente aumentado por la experiencia, y es del todo diferente del conocer. Esto no es sutilizar demasiado, y creo que tenemos que comprender esto. Conocer implica no-acumulación: estáis atento todo el tiempo, aprendiendo de la cosa que de hecho está ocurriendo; no sabéis sobre ella por previo conocimiento. Creo que debiéramos comprender la diferencia entre las dos cosas. Darse cuenta de la actividad egocéntrica de la mente es simplemente verla,

mirarla; pero miramos con conocimiento anterior, es decir, en términos de lo que ya hemos aprendido, y este conocimiento interpreta lo que estamos mirando o escuchando.

Por favor, seguid esto, observándoos a vosotros mismos. Observad cada movimiento de vuestro propio pensamiento, simplemente vigiladlo, y descubriréis cómo le vigiláis: si lo estáis observando desde el trasfondo de lo que ya habéis aprendido al respecto, o si observáis en un estado de descubrimiento. Descubrir es mirar algo en forma nueva, como si fuera la primera vez, y eso no podéis hacerlo si reconocéis lo que veis. Espero que esto se vea claramente. Desde el momento en que hay reconocimiento en el proceso de observaros o conoceros a vosotros mismos, habréis traído a vuestra observación el trasfondo de conocimientos, lo que significa que ya habréis interpretado, traducido, condenado o justificado lo que veis; por consiguiente no estáis mirando, no observáis, no estáis escuchando todo su proceso. Lo que observáis, que es el pensamiento y todo el trasfondo del pensamiento, no es estático, está en movimiento, viviendo; y si lo observáis con conocimiento previo, estaréis meramente interpretándolo, no estaréis des cubriéndolo como algo nuevo. Creeréis, pues, que no hay nada nuevo en todo esto, que no hay nada más que aprender. Diréis: "Sé que tengo celos", o "Sé que tengo miedo", lo que quiere decir que habéis dado un nombre a la emoción; la habéis reconocido, de modo que se convierte en parte de lo que ya conocéis Pero mirarla como si la estuvierais viendo por primera vez, con una mente que no interpreta, que no traduce, que no quiere cambiar lo que ve, es hallarse en un estado de descubrimiento.

¿Estoy transmitiendo lo que quiero decir?

Como sabéis, sólo hay mutación cuando la mente, el cerebro, ya no está buscando experiencia; y cuando comenzáis a traducir lo que veis, en términos de lo que conocéis, sólo estáis continuando el ciclo de la experiencia.

Veo que os estoy causando perplejidad.

Existe esta compleja entidad llamada el "yo", con toda su penuria, su sufrimiento, ansiedades, su deseo de realizar, de llegar, de dominar, de tener una posición, tener seguridad, ser alguien, expresarse de diferentes maneras. Este "yo" ha sido formado a través de los siglos por la estructura psicológica de la sociedad; es el resultado de presiones, influencias, propaganda, tradiciones. Con este "yo" miro todo lo que enfrento y lo traduzco en concordancia, de modo que naturalmente creo que no hay nada nuevo, porque todo está siendo siempre contaminado por lo pasado.

Ahora bien, la inocencia es algo incontaminado, algo totalmente nuevo, fresco, es un estado de descubrimiento en el cual la mente es siempre joven. Para descubrir eso por vosotros mismos, no podéis continuar llevando con vosotros esta carga del pasado. De alguna manera el pasado tiene que terminar si la mente ha de descubrir esa cosa nueva; y tiene que terminar sin esfuerzo, sin disciplina, sin control ni represión. Lo viejo no puede hallar lo nuevo, porque sea lo que fuere que experimente lo viejo, será continuación de lo viejo. Lo viejo puede sufrir una diversidad de cambios, pero tales cambios son una continuidad modificada de la misma cosa.

¿Comprendéis el problema? Esta entidad, el "yo", es el producto del tiempo, de un millar de experiencias, un millar de contradicciones, combates, ansiedades, el resultado del sentimiento de culpa, del dolor, la desdicha, el placer. Es el residuo del pasado, con todos sus temores, y por lo tanto no puede en modo alguno descubrir lo nuevo. Lo nuevo no se puede poner en palabras es algo inconmensurable, una energía que no tiene causa, ni fin, ni principio; y para que la mente se halle en ese estado de creación, lo viejo, el "yo", tiene que terminar. Pero ¿cómo se ha de hacer eso?

Las religiones organizadas dicen que debéis controlaros, disciplinaros, cuidar vuestra conducta, e impetrar la gracia de Dios. En la India, en Asia, en Europa, esto se expresa en diferentes maneras, pero se reduce a lo mismo: que debéis saberos conducir, controlar, ser buenos, ya sabéis todas las cosas morales que se nos dicen que hagamos, con sus diversas sanciones. Se nos dice que aguardemos, que esperemos, que meditemos, que oremos, etc.

Pues bien, para mí todo eso carece por completo de lógica, de razón, de sentido; porque, ante todo, una mente que se disciplina, se está ajustando a una norma, imita, restringe su propia actividad para ser o llegar a ser algo; como un soldado que hace instrucción, obedece de modo implícito, inmediato, y por consiguiente no hay libertad. Además, la disciplina implica temor. Mirad, si seguís todo esto con muchísimo cuidado, si realmente lo observáis, veréis que cuando se está libre del temor, esta libertad trae su propia disciplina, que no es mera conformidad y que no tiene nada que ver con la disciplina de la imposición, de la sumisión, de la imitación. Y cuando hablamos de esperar que la gracia de Dios venga a nosotros, hay una honda expectación, lo que significa que el cerebro ya está atrapado en cierta creencia, en cierta esperanza. Así que toda esta disciplina y oración, este esperar a que suceda algo desde fuera de la propia actividad de la mente, me parece ilógico, irracional, sin sentido; por lo tanto dejo todo eso de lado. tener una creencia en Dios, en algo superior,

implica que uno no se ha convertido en luz para sí mismo; y una mente que está sin conflicto, sin ansiedad, sin angustia, es luz en sí misma. Por lo tanto, ya no está buscando.

El problema es, pues: existe este "yo", el resultado del tiempo, de la experiencia, del conocimiento, Este "yo" es una cosa del pasado -el pasado que siempre está actuando a través del presente y moldeando el futuro, lo cual es tiempo psicológico. Con esta entidad atada al tiempo trato de hollar algo que no está dentro del campo del tiempo y que no puede comprenderse en términos del pasado. Pero ¿puede hacerse esto? ¿Comprendéis la pregunta?

Por favor, no esperéis de mí una respuesta; vosotros y yo estamos colaborando. Vosotros no estáis meramente escuchando de mí un conjunto de palabras, para luego tratar de poner en acción lo que entendéis de esas palabras. Hemos emprendido un viaje juntos.

En primer lugar, digo que toda forma de esfuerzo para captar lo nuevo o cambiar lo que ha sido, sólo da vitalidad a lo viejo y produce una contradicción. Eso es bastante obvio, ¿no es así? ¿No? Seguiré adelante, y si no comprendéis, podéis preguntarme luego. Como indiqué el otro día, en la comprensión no hay esfuerzo implicado, no hay análisis, porque no hay división entre el observador y la cosa observada. No hay el tratar de suprimir la cosa observada, ni de cambiarla. Sois esa cosa. ¿Me seguís?

Pues bien, aguardad un momento. Se oye un zumbido en esta tienda. Ese ventilador eléctrico está funcionando, hace un ruido. ¿Cómo lo escucháis? Si ese ruido os irrita, si es algo que está aparte de vosotros, entonces consciente o inconscientemente lo estáis resistiendo, porque os esforzáis en escuchar. Pero si ese ruido, el zumbido de ese ventilador, forma parte de vuestra atención, no hay resistencia. Sois ese ruido. Con ese mismo estado mental podéis contemplar todo el proceso de vuestra propia conciencia, con todas sus contradicciones, sus deseos, ambiciones, impulsos, compulsiones, realizaciones. Sois todo eso. No sois un observador mirando algo que está separado de él mismo; por consiguiente no hay resistencia, no hay conflicto entre vosotros y ese algo

No sé si estáis captando aquello de que hablo.

Tomad el temor, por ejemplo. El temor sois vosotros que lo observáis; por lo tanto no se trata de librarse del temor. En cuanto tratáis de desembarazaros del temor, desarrolláis valor, o una resistencia que se llama valor; hay un esfuerzo para ser n llegar a ser algo, y por lo tanto de nuevo estáis atrapados en el miedo.

Así pues, la conciencia, que incluye tanto lo consciente como lo inconsciente, es como un torbellino que estáis observando, pero no como algo que está aparte de vosotros mismos. Vosotros sois ese torbellino. Sois el pensador y el pensamiento, el observador y lo observado; no hay dos estados diferentes. Por eso todo esfuerzo, todo análisis ha cesado; ha terminado todo esfuerzo por mejorar, por cambiar. ¿Comprendéis lo que ha pasado? Estáis observándoos vosotros mismos, no sólo escuchándome a mí. Vuestra mente, vuestro cerebro, que ha sido adiestrado para. condenar, para justificar, para resistir, para hacer un esfuerzo a fin de producir un mutación, desarrollar valor, etc.; vuestro cerebro, que ha sido condicionado para pensar de sí mismo como un observador que está aparte de la cosa observada, va no está haciendo un esfuerzo para ser o hacer algo. Vuestro pensamiento no está tratando de conquistar o de cambiarse en alguna otra cosa. Habéis eliminarlo, pues, toda resistencia; por consiguiente ya no hay deseo de realizar, y por lo tanto no hay temor. Hablo del temor psicológico, y no del miedo orgánico. Las dos cosas son distintas, ¿no es así? Si no estoy atento, me atropellará un vehículo, caeré a un precipicio, etc. Por esa razón tengo que estar vigilante, extraordinariamente alerta; tiene que haber cierto sentido de autoprotección orgánica. Pero yo hablo del temor psicológico, de los muchos miedos psicológicos que hemos desarrollado. Mientras exista eso que se llama el "yo", con todas sus trivialidades, aspiraciones, "intuiciones", con todos sus impulsos, compulsiones, su voluntad de realizar, tiene que haber temor; y en ese estado obviamente no puede haber amor. Para la mayoría de nosotros, el amor es algo torturado. Estamos enredados en los celos, la envicia, el apego, el dolor. Tentemos que nos dejen solos, perder a alguien, que no nos amen, ya sabéis las cosas por las que pasamos. Eso es lo que llamamos amor pero todo eso forma parte del temor.

Así, pues, cuando observáis toda esta conciencia, no en terminas de tiempo; cuando el pensamiento ya no es esclavo del tiempo, ya no es una reacción, y hay completa quietud de pensamiento, entonces hallaréis que, puesto que el cerebro esta en completa quietud, puesto que no está ya experimentando, podéis llegar a la raíz misma de toda la conciencia; y sólo entonces hay verdadera mutación, transformación. Toda actividad está entonces enteramente libre de temor, y por consiguiente no hay ansiedad de autoexpresión o realización.

¿Discutiremos lo que he estado diciendo?

Interlocutor: *¿Cómo surge la división cutre el pensamiento?*

KRISHNAMURTI: Sabéis que existe esta división, ¿verdad? ¿Os dais cuenta de ella? Y ¿cómo surge? Hemos aceptado esta división como normal, como inevitable: la hemos aceptado tan naturalmente como aceptarnos el sol y las nubes, pero nunca nos hemos preguntado cómo surge. Están aquellos que dicen que primero existe el pensador, el cual entonces crea el pensamiento, y que de ahí parte la división entre ellos. Toda una filosofía se ha levantado sobre eso. Pero vosotros y yo no hemos leído todos los libros filosóficos sobre este asunto, de modo que podemos tratar de descubrir nosotros mismos la verdad de la materia. ¿Cómo surge esta división? Por favor, vosotros colaboráis conmigo. ¿Cómo surge?

Interlocutor: *¿No es producida la división por la conciencia del tiempo?*

KRISHNAMURTI: ¿Qué entendemos por conciencia del tiempo? El recuerdo de ayer, los conocimientos, las experiencias que hemos acumulado, las cosas que hemos conocido, y ese señor sugiere que es la conciencia del tiempo la que crea la división entre el pensador y el pensamiento.

Ahora bien, ¿por qué estamos cuestionando esta división? Porque mientras haya una división entre el pensamiento y el pensador, tiene que haber conflicto. Ved por favor que ésta es la raíz del conflicto. ¿Comprendéis? Mientras haya división entre el observador y lo observado, entre el experimentador y la cosa experimentada, tiene que haber conflicto. Y cualquier forma de conflicto embota la mente, desgasta el cerebro, lo paraliza y lo hace insensible. Así, para estar libres de conflicto, tenéis que comprender esta división.

¿Cómo surge esta división? ¿Hay división si no se piensa nada? No pensar en absoluto es sumamente difícil, de modo que no digáis: "Eso es fácil, queda uno simplemente en blanco". No estoy hablando de ese idiota estado de vacío, ni de tomar una droga y dejar entorpecido el cerebro. Pero si no hay pensar no hay división, evidentemente. Si estuvierais tan por completo insensible, paralizado, que fuerais incapaz de pensar, entonces no habría autocontradicción. Es pues el pensar lo que produce esta división entre el pensamiento y el pensador. Y ¿cómo la produce el pensar? El pensar es un proceso transitorio, ¿no es así? Está todo el tiempo cambiando, moviéndose, no es lo que era, se halla en constante estado de flujo; y este proceso mismo del pensar quiere estabilidad, seguridad, quiere sentirse a salvo. El pensar es penoso, crea muchos problemas, y puesto que el pensar no resuelve los problemas que él ha creado, esperamos que Dios, o algo, nos de alguna manera seguridad, paz.

Si me estáis siguiendo podréis ver por vosotros mismos que esto obviamente no es una teoría. Pensamientos contradictorios, deseos contradictorios, voluntades, crean conflicto, dolor, sufrimiento; y así la mente dice: "Debe haber algo seguro, algo permanente: Dios, una idea o una parte divina de mí mismo que no esté afectado por el conflicto". Para el hindú, es el Atman, lo Supremo; para el cristiano es alguna otra cosa, y para el comunismo otra distinta. El pensar busca, pues, seguridad, y es por eso que hemos erigido una sociedad que psicológicamente está buscando seguridad todo el tiempo. El pensamiento crea la división porque busca seguridad, permanencia, y habiendo creado la división, el pensamiento dice: "¿Cómo voy a alcanzar esa permanencia? Es por esto que tenéis todos los diversos sistemas para alcanzar ese extraordinario estado de permanencia en el que el cerebro ya no será jamás perturbado.

Para expresarlo de otro modo, el pensamiento proyecta desde sí mismo eso que él llama lo permanente: el cielo, el nirvana, Dios, la paz, el estado perfecto. Luego, habiendo establecido la meta, el ideal, el pensamiento trata de ajustarse a él. Eso es lo que estáis haciendo todos. Queréis paz perfecta, una relación ideal con vuestro ser, con vuestro marido o esposa, con la sociedad, etc., etc. Tenéis una idea, y estáis aproximándoos a esa idea. Existe pues el "vosotros" y la cosa aparte.

Ahora bien, ¿existe algo permanente? No sólo verbalmente, sino de hecho, profundamente, ¿hay algo permanente -permanente en el sentido de estar fijo? ¿Hay algo permanente entre vosotros y vuestra esposa o marido, entre vosotros y vuestros hijos? ¿Hay permanencia en una idea? Pero vosotros queréis permanencia, por consiguiente, cuando se pone en duda la existencia de esa permanencia, os trastornáis u os irritáis.

De modo que, observando y comprendiendo todo este proceso, la mente vive sin buscar permanencia; ya sea en el nombre, en la actividad, o en las relaciones. Y por cierto eso es amor, ¿verdad? Si buscáis permanencia en vuestra relación con vosotros mismos, con vuestros amigos, con vuestra esposa e hijos, ved simplemente lo que ocurre; las torturas por las que pasáis, los celos, la desdicha, la confusión y la pena. Y sin embargo es a eso que llamamos amor.

Empezamos pues a ver que el pensamiento -que es la respuesta de la memoria, el resultado del tiempo, el resultado de muchos, muchos miles de ayeres- está constantemente tratando de establecer para sí mismo un estado de certeza. Pero la mente que está segura jamás podrá ser libre, ni tampoco lo podrá la mente que está incierta.

Interlocutor: *Conscientemente estamos en armonía, en completo acuerdo con lo que estáis diciendo; pero inconscientemente, cuando nos vamos de aquí y de nuevo estamos enredados en nuestras actividades diarias, actuemos de un modo muy contrario a lo que hemos escuchado y comprendido. ¿Por qué ocurre esto?*

KRISHNAMURTI: Es muy sencillo, ¿verdad? ¿Cómo escucháis? ¿Escucháis sólo las palabras? Es lo que oís sólo una afirmación con la que intelectualmente estáis o no conformes? O es que escucháis con todo vuestro ser, no sólo consciente sino también inconscientemente? Cuando escucháis así, no hay acuerdo ni desacuerdo. Veis el hecho mismo, no el hecho como lo presenta alguna otra persona. Y no podéis estar en armonía con un hecho. ¿Me seguís? Si tratáis de estar en armonía con un hecho, inevitablemente entráis en conflicto. Pero si sois ese hecho, no hay conflicto; por consiguiente, cuando salgáis de esta tienda no habrá contradicción entre lo que habéis oído y lo que hacéis. Oís y hacéis: es un proceso completo, unitario. Por eso es muy importante que escuchéis con todo vuestro ser y no sólo intelectual o verbalmente, sólo con vuestro pensamiento consciente. ¿Habéis escuchado algo en alguna ocasión con todo vuestro ser? Lo dudo.

Interlocutor: *Aun cuando uno escuche con todo su ser, dudo que eso en sí mismo sea suficiente para afectar el inconsciente.*

KRISHNAMURTI Señor, cuando prestáis toda vuestra atención a lo que se está diciendo, estáis atendiendo no sólo las palabras y el sentido de ellas, sino todo el contenido que está detrás de las palabras; y el hecho mismo de poner toda vuestra atención es un acto en el, que la naturaleza de vuestra acción está cambiando. Por lo tanto, cuando os vais de aquí, hay una acción intelectual en contradicción con vuestro inconsciente.

Pero, diréis: "¿Cómo voy a escuchar con atención total? No sé cómo escuchar de ese modo, en realidad no estoy atento a nada, de modo que dadme un método, una forma, un sistema que me ayude a atender con todo mi ser". Y ¿qué ocurriría si os diera un sistema? Vuestro intento de escuchar crearía una contradicción con vuestro hábito de no escuchar, y por lo tanto quedaríais preso de nuevo en la misma cosa vieja.

Señor, cuando de pronto tenéis un gran dolor, ¿qué hacéis? En ese momento os halláis por completo en estado de "shock", ¿verdad? La crisis os ha forzado a quedar en silencio; estáis absolutamente frente a algo que no comprendéis, y os halláis momentáneamente paralizado, no tenéis palabras. En ese estado de conmoción -si no tratáis de hallar una manera de salir de él o de despacharlo con explicaciones- estáis mirando, observando; escuchando con total atención. Ahora bien, ¿podéis atenderos del mismo modo a vos mismo? Todo vuestro ser se encuentra en un constante estado de flujo, siempre activo, nunca en quietud: queriendo esto; no queriendo aquello, contradiciéndose, realizándose, en interminable agitación. Y, ¿podéis atender esa agitación sin volveros neurótico? Es muy fácil volverse neurótico, ligeramente desequilibrado. Eso es lo que ocurre con la mayoría de las personas. Mas, si podéis escucharos sin escapar, y sin tratar de cambiar lo que oís -simplemente escuchar el silencioso ruido que está produciéndose en vuestro interior-, ese acto de escuchar trae un cambio vital en la naturaleza misma de la acción; y entonces en la acción no hay contradicción.

16 de julio de 1963

XVI

Esta mañana quisiera hablar acerca del dolor. Es un problema muy complejo, y como no podemos entrar en él con gran detalle, sólo me ocuparé, si me es posible, de lo que es esencial.

Sin la comprensión del dolor, no hay sabiduría; el fin del dolor es el comienzo de la sabiduría. Para comprender el dolor y estar completamente libre de él, es necesario comprender no sólo el particular dolor individual, sino también el enorme dolor del hombre. Para mí, sin estar totalmente libre de dolor no puede haber sabiduría, ni es capaz la mente de verdadera indagación en ese inmensurable algo que puede llamarse Dios, o por cualquier otro nombre.

La mayoría de nosotros tenemos dolor en diferentes formas: en las relaciones, en la muerte de alguien por no realizarnos y reducirnos a nada, o por tratar de lograr tratar de llegar a ser algo y fracasar totalmente. Y existe todo el problema del dolor en lo físico: enfermedades, ceguera, incapacitación, parálisis, etc. Por todas

partes existe esta cosa extraordinaria llamada dolor, con la muerte esperando a la vuelta de la esquina. Y no sabemos cómo afrontar el dolor, de manera que le rendimos culto, o lo racionalizamos, o tratamos de huir de él. Id a una iglesia cristiana y encontraréis que el dolor es adorado; se hace de él algo extraordinario, santo, y se dice que sólo a través del dolor, a través del Cristo crucificado, podéis hallar a Dios. En el Oriente tienen sus propias formas de evasión, otras maneras de eludir el dolor; y me parece algo extraordinario que tan pocos, tanto en Oriente como en Occidente estén realmente libres del dolor.

Sería maravilloso si, en el proceso de vuestro escuchar -no emocional ni sentimentalmente- lo que se está diciendo esta mañana, y después que dejéis esta tienda, pudierais comprender realmente el dolor y estar totalmente libres de él; porque entonces no habría autodecepción, no habría ilusiones, ni ansiedades, ni miedo, y el cerebro podría funcionar clara, aguda, lógicamente. Y entonces, quizás, podríamos saber qué es el amor.

Ahora bien, para comprender el dolor tenemos que examinar todo el proceso del tiempo. El tiempo es dolor, no sólo el dolor del pasado, sino también el dolor que está involucrado en el futuro -la idea de llegar, la lucha para lograr, la esperanza de que algún día seréis *algo*, con su inevitable sombra de frustración. Toda esta idea de logro, de llegar a ser algo en el futuro, que es tiempo psicológico, es para mí el mayor dolor -no el hecho de que muera mi hijo, o que mi esposa o mi marido me abandone, o que yo no tenga éxito. Todo esto, me parece es bastante trivial, si puedo usar esta palabra, que espero no entenderéis mal. Existe un dolor mucho más profundo, que es tiempo psicológico: el pensar que cambiaré en los años futuros; que, con el tiempo, me transformaré, me desprenderé de los hábitos, que lograré la liberación, que adquiriré sabiduría, que hallaré a Dios. Todo esto implica tiempo, y esto, para mí, es el mayor dolor. Pero para penetrar hondamente en el problema, tiene uno que descubrir por qué existe el dolor íntimo, esa ola de dolor en la que está uno atrapado y que lo aprisiona. Comprendiendo primero el íntimo dolor particular, quizá podamos comprender también el dolor colectivo del hombre, la desesperación de la humanidad.

¿Por qué sufrimos? ¿Y hay un final para el dolor? Hay muchísimas formas de sufrimiento. La mala salud es un tipo de sufrimiento; la incapacidad para pensar debida a la debilidad del cerebro, y las diversas clases de dolor físico. Está además todo el campo del sufrimiento psicológico: el sentirse frustrado porque no está uno en condiciones de lograr, o no tiene capacidad, no tiene comprensión, o inteligencia; y también esta constante batalla de los conflictivos deseos, de la autocontradicción, con sus ansiedades y desesperaciones. Existe además la idea de cambiarse a sí mismo a través del tiempo, de llegar a ser mejor, más noble, más sabio, en lo que hay también do, lar sin fin. Y por último existe el dolor de la muerte, el dolor de la desesperación, del aislamiento, el dolor de estar completamente solo, de estar separado y no tener relación con nadie.

Todos conocemos estas diversas formas de dolor. El muy instruido, el intelectual, el santo, la gente religiosa de todo el mundo, están tan torturados por el dolor como lo estamos nosotros, y si existe un camino pala salir de él, ellos no lo han encontrado. indagar muy profundamente en nosotros mismos, es saber que lo primero que deseamos es esto: poner fin al dolor; pero no sabemos cómo hacerlo. Estamos muy familiarizados con el dolor, lo vemos en otros y en nosotros, y él está en el aire mismo que respiramos. Id donde queráis -al retiro de un monasterio, a pasear en las calles atestadas-, el dolor está siempre presente, abiertamente u oculto, esperando, espiando.

Ahora bien, ¿cómo afrontaremos el dolor? ¿Qué haremos con respecto a él? ¿Y cómo nos libraremos de él, no sólo superficialmente sino en forma total, de manera que no haya dolor en absoluto? Estar completamente libre de dolor no significa que uno no sienta amor, ni simpatía, que no tenga bondad, comprensión de los demás. Por el contrario en la total libertad del dolor no hay indiferencia. Es una libertad que trae gran sensibilidad, franqueza. ¿Y cómo llega uno a esa libertad? ¿Todos vosotros conocéis el dolor, no es algo a lo que seáis extraños. Él está ahí. ¿Y cómo lo enfrentaremos? ¿Lo enfrentaremos sólo superficial, verbalmente?

Seguid esto, por favor. Vayamos juntos paso a paso hasta el fin mismo. Ved esta mañana si podéis escuchar con plena atención, dándoos cuenta de vuestras propias reacciones, y penetrad hondamente conmigo en este problema del dolor -no es que me estéis *siguiendo* a mí, eso sería demasiado absurdo. Mas si podemos comprender esto juntos, indagar en ello amplia y profundamente, tal vez entonces, cuando salgáis de aquí podréis mirar al cielo, y el dolor nunca os volverá a tocar. Entonces no habrá miedo; y cuando todo miedo haya desaparecido, ese Inmensurable algo podrá pasearse con vosotros.

Así, pues, ¿cómo afrontaréis el dolor? Me temo que la mayoría de nosotros lo afrontamos muy superficialmente. Nuestra educación, nuestra instrucción, nuestro conocimiento las influencias sociales a que estamos expuestos, todo nos hace superficiales. Es una mente superficial la que escapa a la iglesia, a alguna conclusión, a algún concepto, a alguna creencia o idea. Todos esos son refugios para la mente superficial que está en dolor. Y si no podéis hallar un refugio, construís un muro alrededor vuestro y os volvéis cínicos, duros, indiferentes, o escapáis por alguna fácil reacción neurótica. Todas esas defensas contra el sufrimiento

impiden una ulterior indagación. Espero que estéis siguiendo conmigo, porque esto es lo que hacemos la mayoría de nosotros

Ahora, observan un cerebro, o una mente superficial; por favor, tanto que use la palabra "mente", como "cerebro", quiero expresar la misma cosa. El otro día vimos la separación de cerebro y mente; pero la separación es sólo verbal, y no tiene importancia. Voy a usar la palabra "mente", y espero que seguiréis y comprenderéis lo que se está diciendo.

La mente superficial no puede resolver este problema del dolor, porque lo que ella procura es *eludir* el dolor. Ella escapa del hecho del dolor mediante una fácil e inmediata respuesta. Si tenéis un severo dolor de muelas, naturalmente vais de inmediato al dentista, porque queréis estar libres de ese dolor físico, cosa que es una normal y correcta respuesta. Pero el dolor psicológico es mucho más hondo y sutil, y ningún médico, ningún psicólogo, *nadie*, puede disolverlo por vosotros. No obstante, vuestra instintiva respuesta es huir de él. Acudís a la radio, miráis televisión, vais al cine, ya conocéis todas las distracciones que ha inventado la moderna civilización. Los entretenimientos de cualquier clase, tanto si se trata de una misa como de un partido de fútbol, son esencialmente la misma cosa. Son meramente modos de escapar de vuestra propia miseria, de vuestra vacuidad; y esto es lo que hacéis todos vosotros, en todo el mundo: usar diversas clases de circo para olvidaros de vosotros mismos.

De igual modo, es la mente superficial la que trata de hallar explicaciones. Dice: "Quiero saber por qué sufro. ¿Por qué he de sufrir *yo*, y vos no?" Siente que no ha hecho nada particularmente malo en esta vida, de manera que acepta la teoría de las vidas pasadas, y la idea de lo que en la India, se llama *karma*, causa y efecto. Dice: "He hecho algo malo en el pasado, y ahora lo estoy pagando"; o "Ahora estoy haciendo algo bueno, y obtendré el beneficio en el futuro". De manera que la mente superficial está enredada en explicaciones.

Observad por favor vuestra propia mente; observad cómo eludís vuestros dolores con explicaciones, sumiéndoos en el trabajo, en las ideas, o aferrándoos a la creencia en Dios, o en una vida futura. Y si ninguna explicación, ninguna creencia ha sido satisfactoria, escapáis por medio de la bebida, del sexo, o haciéndoos cínicos, duros, amargados, irritables. Consciente o inconscientemente, esto es lo que de hecho ocurre con cada uno de nosotros. Pero la herida del dolor es muy profunda. Generación tras generación, ella ha pasado de padres a hijos, y la mente superficial jamás ha curado esa herida; en realidad no la conoce, no está realmente familiarizada con el dolor; sólo tiene una *idea* sobre el dolor. Tiene un cuadro, un símbolo del dolor, pero jamás lo *afronta*. Afronta sólo la palabra "dolor", ¿comprendéis? Conoce la palabra "dolor", pero dudo que conozca el dolor.

Conocer la palabra "hambre", y estar efectivamente hambriento, son dos cosas muy diferentes, ¿verdad? Cuando estáis hambrientos, no os satisfacéis con la palabra "alimento". Queréis alimento, el hecho. Pero la mayoría de nosotros nos satisfacemos con palabras, símbolos, ideas, y con nuestra reacción ante esas palabras, y jamás estamos completamente con el *hecho*. Cuando de pronto nos encontramos frente a frente con el hecho del dolor, nos produce un "shock" y nuestra reacción es huir de él. Me pregunto si habéis observado esto en vosotros mismos. Seguid por favor el estado de vuestra propia mente, y no os limitéis a escuchar sólo las palabras que se están diciendo. Nosotros jamás afrontamos el dolor, jamás vivimos con él. Vivimos con un cuadro, con el recuerdo de lo que ha sido, pero no con el hecho. Vivimos con una reacción.

Ahora bien, si al enfrentarse al dolor la mente tiene un motivo, esto es, si quiere hacer algo con respecto a él, no puede haber comprensión del dolor, de la misma manera que no puede haber amor si existe un motivo para amar. ¿Comprendéis? La mayoría de nosotros tenemos un motivo cuando miramos al dolor, queremos hacer algo a su respecto. Es decir, supongamos que yo he perdido a alguien, por muerte; profunda, psicológicamente ya no puedo conseguir lo que quiero de esa persona, y estoy en dolor. Si no tengo ningún motivo al contemplar mi dolor, ¿seguirá ello siendo dolor, o el dolor sería algo por completo diferente? ¿Seguís esto?

Digamos que mi hijo muere y yo sufro porque estoy solo. Había colocado todas mis esperanzas en él, y ahora todo mi mundo se ha derrumbado. Deseaba establecer una cierta inmortalidad para mí, una continuidad a través de mi hijo; él tenía que haber perpetuado mi nombre, heredado mi propiedad, continuado mis negocios, y el fin de todo eso me ha producido un "shock". Ahora bien, ¿puedo comprender el dolor en que me hallo, si existe un motivo detrás de mi examen? Si existe un motivo detrás del amor, ¿hay amor? Por favor, no estéis de acuerdo conmigo, sólo observaos a vosotros mismos. Por cierto, no puede haber un motivo si quiero comprender el dolor, si quiero descubrir toda su profundidad y significado -o del amor, porque ellos siempre van juntos. La muerte, el amor y el dolor son inseparables, están juntos, y con ellos va también la creación; pero esta es otra cuestión, y volveremos a ella en algún otro momento. Si quiero comprender profunda, completamente el hecho del dolor, no puedo tener un motivo que determine mi reacción ante ese

hecho. Sólo puedo vivir con el hecho y comprenderlo cuando no tengo ningún motivo, ¿comprendéis? Si no, podéis hacer preguntas luego.

Si os "amo" porque podéis darme algo -vuestro cuerpo, vuestro dinero, vuestra alabanza, vuestra compañía, o lo que fuera-, eso no es ciertamente amor, ¿no es así? Por supuesto, *vosotros* obtenéis algo de *mí* también, y ese intercambio, para la mayoría de nosotros es amor. Sé que encubrimos todo eso con finas palabras, pero detrás de la fachada verbal existe esta presión para tener, para ser dueño, para poseer.

Así pues, ¿no es el dolor autocompasión? Se os ha despojado de algún modo, vuestra relación con otro ha sido un fracaso, no os habéis realizado, por no ser reconocido como un gran en nombre de un millón de cosas, con toda la estupidez que ello implica; de manera que hay dolor. Comprender el dolor es vivir con él, mirarlo, conocerlo en lo que realmente es; y no podréis conocerlo si lo miráis con un motivo, que es tiempo. Una mente superficial que está eternamente procurando mejorarse, compadeciéndose de sí misma, torturándose en una particular relación, esperando estar libre de dolor sin afrontar el hecho, continuará sufriendo indefinidamente. El hecho es que estáis solos. A través de vuestra educación, de vuestras actividades, de vuestros pensamientos y sentimientos, os habéis aislado íntima y profundamente, y no podéis vivir con ese extraordinario sentimiento de soledad, no sabéis lo que él significa, porque lo enfrentáis con una palabra que evoca miedo.

Así, pues, veis la dificultad, la forma sutil en que la mente ha creado escapes, de modo que es incapaz de vivir con ese extraordinario algo que llamamos dolor. Para estar libre de dolor, todo este proceso tiene que ser comprendido, tanto en lo consciente como en lo inconsciente, y sólo lo podéis comprender cuando vivís con el hecho, cuando lo miráis sin motivo. Tenéis que ver las tretas de vuestra propia mente, los escapes, las agradables cosas a las que os aferráis, y las cosas penosas de las que queréis libraros rápidamente. Tenéis que observar la vacuidad, la torpeza y la estupidez de una mente que no hace más que escapar. Y ya sea que escapéis a Dios, al sexo o la bebida, la diferencia es pequeña porque todos los escapes son esencialmente lo mismo. ¿Comprendéis?

¿Qué ocurre cuando se os muere alguien? La reacción inmediata es una sensación de parálisis, y cuando salís de ese estado de "shock", hay lo que llamamos dolor. Pero, ¿qué significa esa palabra "dolor"? La compañía, las palabras felices, los paseos, las muchas cosas agradables que hacíais o que esperabais hacer, todo esto se ha perdido en un segundo, y habéis quedado vacío, desnudo, solo. Es a eso que os oponéis, es contra eso que la mente se rebela: quedar de pronto consigo mismo, completamente solo, vacío, sin ningún apoyo. Pues bien, lo que importa es vivir con esa vacuidad, vivir precisamente con ella, sin ninguna reacción, sin racionalizarla, sin huir de ella acudiendo a los médiums, a la teoría de la reencarnación, a todos esos estúpidos desatinos; vivir con ella con todo vuestro ser. Y si penetráis en ella paso a paso, encontraréis que hay una terminación del dolor, una *real* terminación, no una terminación sólo verbal, no la superficial terminación que viene mediante el escape, la identificación con un concepto o la confianza en una idea. Entonces hallaréis que no hay nada que proteger, porque la mente está vacía por completo y ya no reacciona, en el sentido de tratar de llenar esa vacuidad; y cuando así todo dolor haya terminado, habréis emprendido otro viaje: un viaje que no tiene terminación ni comienzo. Existe una inmensidad que está fuera de toda medida, pero os es imposible entrar en ese mundo sin la terminación total del dolor.

Pregunta: *¿Es el humor una evasión del dolor?*

KRISHNAMURTI: Antes de hacer una pregunta, permaneced por favor en silencio un momento y pensad, considerad de nuevo lo que se acaba de decir. Si saltáis inmediatamente con una pregunta, eso significa que realmente no habéis penetrado para nada en ello. Lo que hemos estado considerando juntos tiene gran significación. No es algo común que podáis adquirir para dar fin al dolor, y luego decir: "Bueno, he terminado con el dolor". Eso sería demasiado pueril. Cuando hemos dejado al descubierto todo el campo de la experiencia humana, que ha sido enriquecido a través de siglos del dolor del hombre, no podéis descartarlo simplemente con una palabra, con un símbolo, o escapando. Para obtener la justa respuesta tenéis que hacer la pregunta correcta; sólo haréis tal pregunta cuando estéis realmente *en* ello, cuando os hayáis expuesto el problema.

Pregunta: *¿Qué podéis decirnos del dolor que no es por uno mismo, sino que es dolor por otro?*

KRISHNAMURTI: Antes de entrar en esa cuestión, consideremos la anterior: "¿Es el humor una evasión del dolor?" Si podéis reír de vuestra pena, ¿es eso una evasión? Existe esta cosa enorme llamada dolor; y ¿veis a qué la habéis reducido cuando hacéis tal pregunta? Cuando estáis en dolor tal vez podáis reíros de ello,

pero el dolor sigue. Está el sufrimiento, la tortura que existe en el mundo: la desgracia de no tener alimento, de tener miedo a la muerte, de ver al hombre rico en el gran automóvil y sentir envidia, la brutalidad, la tiranía que prosigue en Oriente, y todo lo demás. ¿Podéis reír y desentenderos de todo *eso*? Me temo que no os deis cuenta realmente de vuestro propio dolor.

La segunda pregunta es: ¿Qué decís del dolor que uno siente por alguna otra persona? Cuando veis a otro sufriendo, ¿no sufrís también? Cuando veis un hombre ciego, o un hombre que carece de alimento, que no es amado, que está preso en la miseria, en la lucha, en la confusión, ¿no sufrís con él? Pero, ¿por qué habríamos de sufrir con él? Sé que decir: "Sufro con vos", es lo aceptado, lo tradicional, la cosa respetable. Pero, ¿por qué habríais de sufrir? Si tenéis un poco, dais ese poco. Dais vuestra simpatía, vuestro afecto, vuestro amor. ¿Más por qué habríais de sufrir? Seguid esto, por favor. Si mi hijo contrae polio y está muriendo, ¿por qué habría yo de sufrir? Sé que esto suena terriblemente cruel, para vosotros. Si he hecho todo lo posible, si le he prodigado mi amor, mi simpatía, si he llamado al médico, traído medicamentos, si me he sacrificado -¿pero es ello sacrificio, es ésa la palabra correcta?-, si he hecho todo lo que está en mi poder, ¿por qué habría de sufrir? Cuando sufro *por* alguien, ¿es eso sufrimiento? Reflexionadlo, examinadlo, no os limitéis a aceptar lo que digo. Como sabéis, cuando vais a la India y otros lugares de Oriente, veis inmensa pobreza, una pobreza tal como no tenéis idea en Occidente. Cuando camináis por las calles os rozáis con personas que tienen lepra y otras enfermedades. Hacéis todo lo que podéis, pero, ¿cuál es la necesidad de sufrir? ¿Sufre el amor? ¡Oh, tendréis que penetrar en todo esto! Por cierto, el amor nunca sufre.

Interlocutor: *¿Puede convertirse en profundo gozo el profundo sufrimiento?*

KRISHNAMURTI: ¿Hacéis una pregunta así cuando estáis sufriendo? Por favor, ¿qué queréis decir?

Interlocutor: *Quiero decir si el sufrimiento en sí se cambia en gozo.*

KRISHNAMURTI: Si el sufrimiento se transforma en gozo, ¿dónde estáis al final? Señor, algunas personas, afortunada o desgraciadamente, me han escuchado durante cuarenta años, y conozco muy bien a esas personas. Nos hemos encontrado de vez en cuando al correr de los años. ¿Sufro porque ellas no tienen comprensión? Todavía están preguntando sobre la autoridad, sobre la autoexpresión, sobre Dios, ya sabéis todas las cosas pueriles que se preguntan. ¿Sufro? Sufriría sólo si esperase algo de ellas; me sentiría defraudado si me hubiera puesto en posición de ser defraudado, por considerarme alguien que está dando algo a otra persona. Espero que comprendáis de qué estoy hablando.

Mirad, lo importante no es cómo transformar el dolor en gozo, o saber si el dolor se cambia en gozo, o si debierais sufrir cuando veis a otros sufriendo: todas esas cuestiones carecen por completo de importancia. Lo importante es que vosotros mismos comprendáis el dolor, y por consiguiente terminéis con él. Sólo entonces descubriréis lo que está más allá del dolor. De otro modo sería como sentarse de este lado de la montaña y hacer conjeturas sobre lo que habrá del otro lado. Os limitáis a hablar, a hacer cábalas. No captáis el problema, no os enfrentáis con él, no indagáis hondamente en vosotros mismos, ni observáis, buscáis, comprendáis; y no lo hacéis porque sabéis que ello significarla en realidad desprenderse de muchas cosas, desprenderos de vuestras ideas favoritas, de vuestras respetables reacciones tradicionales.

Interlocutor: *Uno sufre si no puede ayudar a alguien.*

KRISHNAMURTI: Si podéis ayudar a alguien material o económicamente, lo hacéis, y ahí termina eso. Pero si no podéis, ¿por qué habríais de sufrir? No habéis captado vosotros mismos el problema fundamental; ¿cómo ayudaréis así a otros? Los sacerdotes por todo el mundo están "ayudando" a alguien; ¿qué significa eso? Ayudan a condicionar a otros de acuerdo con sus propias creencias y dogmas particulares. Alimentar desinteresadamente a los que tienen hambre, crear una tierra mejor, un mundo mejor: *eso* es una ayuda. Pero decirle a otro "Os daré ayuda psicológica", ¡qué vanidad! ¿Cómo ayudaréis psicológicamente a otro? Dejad eso a los comunistas, que creen que ellos son la providencia y pueden dictar a millones de personas lo que deben hacer. Pero ¿por qué habéis de sufrir si no podéis ayudar a otro? Hacéis todo lo que podéis para ayudar, lo cual puede que no sea mucho; más, ¿por qué pasar por esta tortura del sufrimiento? Oh, ¡no veis, no habéis captado en absoluto el verdadero problema!

Pregunta: *Comprendo que para estar completamente libre de dolor, tiene uno que darse cuenta totalmente, estar plenas mente atento todo el tiempo. Yo tengo raros momentos de percepción total, pero el*

resto del tiempo estoy preso en un estado de inatención. ¿Estoy condenado a esto por cl resto de mi vida, y no puedo, por consiguiente, estar jamas libre del dolor?

KRISHNAMURTI: El preguntante dice que estar libre de dolor es estar completamente atento. La atención es virtud en sí misma. Pero desgraciadamente uno no está atento todo el tiempo. Estoy atento hoy, pero mañana no, y vuelvo a estarlo pasado mañana. En el periodo intermedio estoy desatento, y prosigo toda clase de actividades, por lo que no tengo plena percepción. Así, el preguntante dice: "Veo que estoy preso en un estado de desatención, y ¿significa esto que jamás podré estar libre del dolor?"

Ahora bien, señor, la idea de estar libre para siempre implica tiempo, ¿no es así? Decimos: "Ahora no estoy libre, pero cuando llegue a estar atento, seré libre, y quiero que esa libertad continúe por el resto de mis días". De modo que lo nos interesa es la continuidad de la atención. Decimos: "De algún modo debo estar atento siempre, porque de lo contrario estaré siempre en dolor". Queremos que este estado de atención continúe día tras día.

Pero, ¿qué es lo que continúa? ¿Qué es eso que tiene continuidad? No me respondáis, por favor; sólo escuchad dos minutos, y veréis algo extraordinario. ¿Qué es lo que tiene continuidad; Por cierto, es cuando pienso en una cosa, ya sea agradable o penosa, que ella tiene continuidad. ¿Comprendéis? Cuando pienso en un placer o en una pena,' mí pensamiento le da continuidad. Si os quiero, pienso en vos, y mi pensamiento sobre vos da continuidad a la agradable Imagen que me he formado de vos; así, a través de la continuidad del pensamiento, de la asociación de la memoria, mi respuesta para vos se vuelve mecánica ¿no es así? Es como una computadora, que responde de acuerdo a la memoria, a la asociación, en base a una inmensa cantidad de información almacenada.

Ahora bien, con esa misma mentalidad nosotros decimos: "Debo tener continuidad de atención". ¿Estáis siguiendo, señor? Pero si vemos lo que esté implicado en la atención y en la continuidad, jamás pondremos las dos cosas juntas. No sé si habéis comprendido lo que trato de comunicaros. El error que estamos cometiendo consiste en tratar de relacionar la continuidad con la atención. Queremos que el estado de atención continúe; pero lo que continuará será nuestro *pensamiento* sobre ese estado, y por consiguiente no habrá atención. Es el pensamiento que da continuidad a lo que llamamos atención; pero cuando el pensamiento da continuidad a la atención, eso no es el estado de atención. Si ponéis toda vuestra mente en esto y lo comprendéis, hallareis que existe un peculiar estado de atención sin continuidad, sin tiempo.

Pregunta: *¿Hasta que punto es atenuado el dolor por la aceptación?*

KRISHNAMURTI: ¿Por qué he de aceptar el dolor? Esa es sólo otra actividad superficial de la mente. No quiero aceptar el dolor, ni atenuarlo, ni escapar de él. Quiero comprender el dolor, quiero ver qué significa, quiero conocer la belleza, la fealdad, la extraordinaria vitalidad que tiene. No quiero convertirlo en algo que no es. Aceptando el dolor, o escapando de él, o abordándolo con un concepto, con una fórmula, no estoy atendiéndole. De modo que una mente que quiera comprender el dolor no puede hacer nada con respecto a él; no puede transformarlo, ni suavizarlo. Para estar libre de dolor no podéis hacer *nada* con respecto a él. Es porque siempre hemos hecho algo sobre él que todavía estamos en dolor.

18 de julio de 1963.

XVII

Hemos estado explorando muchos problemas concernientes a nuestra vida diaria, porque sin comprender estos diarios problemas de conflictos, codicia, ambición, envidia, los afanes del amor, etc. -sin comprenderlos *por completo*- es del todo imposible que uno descubra por sí mismo si existe algo más allá de las cosas que el cerebro crea: la respetable moralidad cotidiana, las invenciones de las diversas iglesias por todo el mundo, el punto de vista evidentemente materialista, y la actitud intelectual frente a la vida.

Ahora bien, me parece que cualquier problema humano que prosigue como problema, inevitablemente embotará la mente y la vuelve insensible, por que la mente sólo da vueltas sin salir jamás de su contusión y miseria. Es, pues, vitalmente necesario comprender cada problema y terminar con él a medida que surge. Creo que muy pocos de nosotros comprendemos que si no se resuelve de inmediato cualquier problema humano, este da a la mente un sentido de continuidad en el que hay interminable conflicto, y esto vuelve a la mente insensible, torpe, estúpida. Este hecho debe ser claramente comprendido; y también es necesario que se

comprenda que no estamos hablando en términos de ningún sistema determinado de filosofía, o mirando la vida de acuerdo con una línea especial de pensamiento. Como sabéis, hemos discutido muchas cosas, mas no desde un punto de vista oriental ni occidental. Hemos abordado cada problema, no como cristianos, hindúes, o budistas zen, ni desde ningún otro punto de vista parcial, sino sencillamente como seres humanos racionales, inteligentes, sin ningún prejuicio ni actitud neurótica.

Esta mañana quisiera hablar sobre una importante cuestión, que es la de la muerte, no sólo la muerte del individuo, sino la muerte como idea que existe en todo el mundo y que ha sido arrastrada como problema durante siglos, sin ser jamás resuelto. No sólo existe el miedo particular del individuo a la muerte, sino también una enorme actitud colectiva hacia la muerte -tanto en Asia como en los países occidentales- que tiene que ser comprendida. Vamos pues a considerar juntos toda esta cuestión.

Al considerar un problema tan vasto e importante, se entiende que las palabras sólo sirven para comunicarnos, para entrar en mutua comunión. Pero la palabra misma puede fácilmente llegar a ser un obstáculo cuando procuramos comprender esta profunda cuestión de la muerte, a menos que pongamos en ella *toda* nuestra atención, y no tratemos de encontrar sólo en forma verbal, intelectual, petulante, una razón para su existencia.

Antes, o tal vez en el proceso de comprender esta cosa extraordinaria llamada muerte, tendremos que comprender también el significado del tiempo, que es otro gran factor en nuestras vidas. El pensamiento crea el tiempo, y el tiempo gobierna y moldea nuestro pensamiento. Uso la palabra "tiempo", no sólo en el sentido cronológico de ayer, hoy y mañana, sino también en el sentido psicológico: el tiempo inventado por el pensamiento como medio de llegar, de lograr, de posponer. Ambos son factores en nuestras vidas, ¿no es así? Tiene uno que darse cuenta del tiempo cronológico, de lo contrario vosotros y yo no podríamos encontrarnos aquí a las once en punto. El tiempo cronológico es evidentemente necesario en los eventos de nuestra vida. Esa es una cuestión sencilla y clara que no es necesario profundizar. Así, lo que tenemos que explorar, discutir y comprender es todo el proceso *psicológico* que llamamos tiempo.

Mirad, como he estado diciendo aquí en todas las reuniones, si sólo oís las palabras y no veis las implicaciones detrás de ellas, no creo que podamos ir muy lejos. La mayoría de nosotros estamos esclavizados por las palabras y por el concepto o formula que las palabras han creado. No desechéis simplemente esto, porque cada uno de nosotros tiene una fórmula, un concepto, una idea, un ideal -racional, irracional o neurótico- de acuerdo al cual vive. La mente se guía por algún modelo, por una determinada serie de palabras que han llegado a formar un concepto, una fórmula. Esto es cierto para cada uno de nosotros, y os ruego que no os equivoquéis al respecto; hay una idea, un patrón de acuerdo al cual modelamos nuestras vidas. Pero si hemos de comprender esta cuestión de la muerte, y la vida, tienen que desaparecer enteramente todas las fórmulas, normas e ideaciones, que existen porque no comprendemos el vivir. Un hombre que vive total, completamente, sin miedo, no tiene *idea* alguna sobre el vivir. Su acción es pensamiento y su pensamiento es acción; no son dos cosas separadas. Pero, porque tenemos miedo de la cosa llamada muerte, la hemos separado de la vida; hemos puesto la vida y la muerte en dos compartimentos separados, con un gran espacio entre ellos, y vivimos de acuerdo con la palabra, de acuerdo con la fórmula del pasado, con la tradición de lo que ha sido; y una mente que está atrapada en este proceso, no puede jamás ver todas las implicaciones de la muerte, y de la vida, ni comprender cuál es la verdad

Así pues, cuando investigáis conmigo toda esta cuestión, estaréis por completo desacertados si investigáis como cristiano, budista, hindú o lo que queráis. Y si traéis a esta indagación el residuo de vuestras diversas experiencias, los conocimientos que habéis adquirido en los libros, o de otras personas, no sólo quedaréis defraudados, sino bastante confundidos. El hombre que realmente quiera indagar, ha de estar libre primero de todas estas cosas, que forman su trasfondo; y esa es nuestra mayor dificultad. Tenemos que estar libres del pasado, pero no como una reacción, porque sin esta libertad no podemos descubrir nada nuevo. Comprensión es libertad. Pero, como dije el otro día, muy pocos de nosotros queremos ser libres. Deseamos más bien vivir en un seguro armazón hecho por nosotros mismos o en una estructura creada por la sociedad. Cualquier perturbación dentro de ese molde es muy inquietante y antes que ser perturbados vivimos una vida de negligencia, muerte y decadencia.

Para inquirir en esta enorme cuestión de la muerte, no sólo tenemos que darnos cuenta sin previa elección de nuestra esclavitud a las fórmulas, los conceptos, sino también de nuestros temores, de nuestro deseo de continuidad, etc. Para inquirir, tenemos que venir como de refresco al problema. Mirad, esto es realmente muy imponente. La mente debe ser clara y no estar enredada en un concepto o una idea, si es que queremos penetrar en algo que es del todo extraordinario, corno tiene que ser la muerte. La muerte debe ser algo extraordinario, no esta cosa a la que tratamos de trampear y de la que tenemos miedo.

Psicológicamente somos esclavos del tiempo, siendo el tiempo el recuerdo del ayer, del pasado, con todas sus experiencias acumuladas; no es sólo vuestro recuerdo particular como persona, sino también la memoria de lo colectivo, de la raza, del hombre a lo largo de las edades. El pasado está compuesto de las penas, las desdichas y los gozos individuales y colectivos del hombre, de su extraordinaria lucha con la vida, con la muerte, con la verdad, con la sociedad. Todo eso es el pasado, el ayer multiplicado por millares; y para la mayoría de nosotros, el presente es el movimiento del pasado hacia el futuro. No existe esa exacta división entre pasado, presente y futuro. Lo que ha sido, modificado por el presente, es lo que será. Eso es todo lo que sabemos. El futuro es el pasado modificado por los accidentes del presente; mañana es el ayer rehecho por las experiencias, las reacciones y los conocimientos de hoy. Esto es lo que llamamos tiempo.

El tiempo es una cosa que ha sido creada por el cerebro, y el cerebro a su vez es resultado del tiempo, de un millar de ayeres. Cada pensamiento es el resultado del tiempo, es la respuesta de la memoria, la reacción de los anhelos, las frustraciones, los fracasos los dolores, los inminentes peligros del ayer; y con ese trasfondo miramos la vicia, considerarnos todas las cosas. Si hay o no hay Dios, cual es la función del Estado, la naturaleza de las relaciones humanas, la formó de vencer o de conciliarse con los celos, la ansiedad, la culpabilidad, la desesperación, el dolor, todas estas cuestiones las contemplamos con ese trasfondo de tiempo.

Ahora bien, cualquier cosa que miremos con ese trasfondo se falsea; y cuando es muy grande la crisis que reclama atención, si la miramos con los ojos del pasado, o actuamos neuróticamente -que es lo que hacemos la mayoría de nosotros-, o construimos una muralla de resistencia contra ella. Ese es todo el proceso de nuestra vida.

Mirad, estoy exponiendo verbalmente estas cosas, pero, si sólo atendéis las palabras y no observáis vuestro propio proceso pensante, lo cual es veros como sois, entonces, cuando os marchéis de aquí esta mañana, no tendréis una comprensión completa de la muerte; y tiene que haber esa comprensión si es que habéis de estar libres del temor y entrar en algo enteramente distinto.

Estamos pues eternamente traduciendo lo presente en términos de lo pasado, y dando así continuidad a lo que ha sido. Para la mayoría de nosotros, el presente es la continuación del pasado. Hacemos frente a los acontecimientos cotidianos de nuestra vida -que siempre tienen su propia novedad, su propia significación- con el peso muerto del pasado, creando así lo que llamamos el futuro. Si habéis observado vuestra propia mente, no sólo la consciente, sino también la inconsciente, sabréis que es el pasado, que no hay nada en ella que sea nuevo, nada que no esté corrompido por el pasado, por el tiempo. Y hay lo que llamamos el presente. ¿Existe un presente no afectado por el pasado? ¿Hay un presente que no condicione al futuro?

Probablemente no habéis pensado sobre esto antes, y tendremos que examinarlo un poquito. La mayoría de nosotros queremos simplemente vivir en el presente, porque el pasado es tan abrumador, tan agobiante, tan inagotable, y el futuro es muy incierto. La mente moderna dice: "Vive por completo en el presente. No te preocupes de lo pasará mañana, sino vive para el hoy. De todos modos la vida es una miseria, y a cada día le basta su propio mal; así, vive cada día completamente y olvida todo lo demás". Esto evidentemente es una filosofía de la desesperación.

Ahora bien, ¿es posible vivir en el presente sin introducir en él el tiempo, que es el pasado? Por cierto, sólo podéis vivir en esa totalidad del presente cuando comprendáis todo el pasado. Morir para el tiempo es vivir en el presente; y sólo podéis morir para el tiempo si habéis comprendido el pasado, lo cual es comprender vuestra propia mente, no sólo la mente consciente que va cada día a la oficina, que acumula conocimientos y experiencias, que tiene reacciones superficiales, etc., sino también la mente inconsciente, en la que están enterradas las tradiciones acumuladas de la familia, del grupo, de la raza. Enterrado en el inconsciente está también el enorme dolor del hombre y el miedo a la muerte. Todo eso es el pasado, que es vosotros mismos, y tenéis que comprenderlo. Si no comprendéis *eso*, si no habéis indagado en las modalidades de vuestra propia mente y corazón, en vuestra codicia y dolor; si no os conocéis *completamente*, no podéis vivir en el presente. Vivir en el presente es morir para el pasado. En el proceso de comprenderos a vosotros mismos, quedáis libres del pasado, que es vuestro condicionamiento: vuestro condicionamiento como comunista, católico, protestante, hindú, budista, el condicionamiento que os impone la sociedad y también vuestras propias codicias, envidias, ansiedades, desesperanzas, dolores y frustraciones. Es vuestro condicionamiento lo que da continuidad al "yo", al ego.

Como señalaba el otro día, si no os conocéis a vosotros mismos, tanto vuestros estados conscientes como inconscientes, toda vuestra indagación será falseada, tendenciosa. No tendréis base para un pensar racional, claro, lógico, cuerdo. Vuestro pensar responderá a ciertas normas, fórmulas o series de ideas, pero eso no es realmente pensar. Para pensar con claridad, con lógica, sin volveros neuróticos, sin enredaros en ninguna forma de ilusión, tenéis que conocer todo este proceso de vuestra propia conciencia, que es creada por el

tiempo, por el pasado. Y ¿es posible vivir sin el pasado? Por cierto, eso es la muerte. ¿Comprendéis? Volveremos a la cuestión del presente cuando hayamos visto por nosotros mismos lo que es la muerte.

¿Qué es la muerte? Esta es una pregunta para los jóvenes y para los viejos, de modo que os ruego os la hagáis a vosotros mismos. ¿Es la muerte sólo la terminación del organismo físico? ¿Es de eso que tenemos miedo? ¿Es la continuación del cuerpo lo que deseamos, ¿O es otra forma de continuación lo que ansiamos? Todos comprendemos que el cuerpo, la entidad física se desgasta por el uso, por las presiones, influencias, conflictos impulsos, exigencias, dolores. Es probable que algunos quisieran que pudiera hacerse continuar el cuerpo durante 150 años o más, y tal vez los médicos y hombres de ciencia juntos acaben por encontrar algún medio de prolongar la agonía en que vivimos la mayor parte de nosotros. Pero, tarde o temprano, el cuerpo muere, el organismo físico llega al fin. Como cualquier máquina, llega a desgastarse

Para la mayoría de nosotros, la muerte es algo mucho más profundo que la terminación del cuerpo, y todas las religiones prometen alguna clase de vida más allá de la muerte. Anhelamos una continuidad, queremos que se nos asegure que hay algo que continúa cuando muere el cuerpo. Esperamos que la psiquis, el "yo" -el "yo" que ha experimentado, luchado, adquirido, aprendido, sufrido, disfrutado; el "yo" que en Occidente se llama el alma, y por otro nombre en Oriente- continuará. Lo que nos interesa, pues, es la continuidad, no la muerte. No queremos saber qué es la muerte no queremos conocer el extraordinario milagro, la belleza, la profundidad, la vastedad de la muerte. No queremos indagar en ese algo que no conocemos. Todo lo que queremos es continuar. Decimos: "Yo, que he vivido durante cuarenta, sesenta, ochenta años yo, que tengo una casa, una familia, hijos y nietos; yo, que he ido a la oficina día tras día durante tantos años, yo, que he tenido disputas, apetitos sexuales, quiero seguir viviendo". Eso es lo único que nos interesa. Sabemos que existe la muerte, que es inevitable la terminación del cuerpo físico, por lo que decimos: "Tengo que sentirme asegurado de mi propia continuidad después de la muerte". Tenemos, pues, creencias dogmas, resurrección, reencarnación, mil modos de eludir la realidad de la muerte; y cuando tenemos una guerra, ponemos cruces para los pobres muchachos que han sido asesinados. Esta clase de cosa ha proseguido durante milenios

Ahora bien, jamás hemos dedicado realmente todo nuestro ser a descubrir qué es la muerte. Siempre abordamos la muerte con la condición de que se nos asegure una continuidad en el más allá. Decimos: "Quiero que continúe lo conocido" siendo lo conocido nuestras cualidades, nuestras capacidades, el recuerdo de nuestras experiencias, luchas, realizaciones, frustraciones, ambiciones; y es también nuestro nombre y nuestra propiedad. Todo eso es lo conocido, y queremos que todo ello continúe. Una vez que se nos garantice la certeza de esa continuación, entonces quizá podamos indagar qué es la muerte, y si existe una cosa como lo desconocido; que debe ser algo extraordinario descubrir.

Veis, pues, la dificultad. Lo que queremos es continuación, y nunca nos hemos preguntado qué es lo que contribuye a la continuación, qué es lo que hace surgir esta cadena, este movimiento de continuidad. Si observáis, veréis que es el pensamiento -nada más- lo único que da un sentido de continuidad. Por el pensamiento os identificáis con vuestra familia, con vuestra casa, con vuestras pinturas o poemas, con vuestro carácter, con vuestras frustraciones, con vuestros gozos. Cuanto más pensáis sobre un problema, tanto más le dais raíz y continuidad a ese problema. Si os gusta alguien, pensáis en esa persona, y este pensamiento mismo da un sentido de continuidad en el tiempo. Es evidente que tenéis que pensar; pero ¿podéis pensar para el momento, *en* el momento, y luego dejar de pensar? Si no dijerais: "Me gusta esto, es mío -es mi cuadro, mi autoexpresión, mi Dios, mi esposa, mi virtud- y voy a mantenerlo", no tendríais sentido de continuidad en el tiempo. Más no pensáis claramente, hasta el fondo de cada problema. Siempre esta el placer que queréis conservar y el dolor del que queréis libraros, lo que significa que pensáis sobre ambos; y el pensamiento les da continuidad a ambos. Lo que llamamos pensamiento es la respuesta de la memoria, de la asociación, que es esencialmente lo mismo que la respuesta de una máquina computadora; y habéis de llegar al punto en que veamos por vosotros mismos la verdad de esto.

La mayoría de nosotros no queremos en realidad descubrir qué es la muerte; al contrario, queremos continuar en lo conocido. Si muere mi hermano, mi hijo, mi esposa o marido, me siento desgraciado, solo, tengo lástima de mí mismo, que es lo que llamo dolor, y vivo en ese estado embarazoso, confuso, miserable. Separo la muerte de la vida, la vida de querellas, de amarguras, de desesperación, de contrariedades, de frustraciones, humillaciones, insultos, porque esta vida la conozco, y a la muerte no la conozco. La creencia y el dogma me satisfacen hasta que muero; y eso es lo que nos ocurre a la mayoría de nosotros.

Ahora bien, este sentido de continuidad que el pensamiento da a la conciencia es muy superficial, como podéis ver. No hay en él nada misterioso o ennoblecedor, y cuando comprendéis todo su significado, pensáis -en lo que sea necesario el pensamiento- con claridad, lógica, cordura, sin sentimentalismo, sin este constante afán de realizar, de ser o llegar a ser alguien. Entonces sabréis cómo vivir en el presente; y vivir en el presente

es morir de instante en instante. Entonces podréis inquirir, porque vuestra mente, no teniendo miedo, no tiene ninguna ilusión. No tener ninguna ilusión es absolutamente necesario, y la ilusión sólo existe mientras hay temor. Cuando no hay temor, no hay ilusión. La ilusión surge cuando el miedo echa raíces en la seguridad, ya sea en la forma de una relación determinada, de una casa, una creen cía, o en la posición y el prestigio. El miedo crea ilusión. Mientras el temor continúe, la mente estará presa en diversas formas de ilusión, y una mente así no puede comprender que es la muerte.

Vamos a indagar ahora qué es la muerte; al menos yo lo indagaré, lo expondré; pero podréis comprender la muerte, vivir con ella por completo, conocer su hondo y pleno significado, sólo cuando no haya temor, y por lo tanto tampoco ilusión. Estar libre de temor es vivir completamente en el presente, lo que significa que no estáis funcionando mecánicamente en el hábito de la memoria. La mayoría de nosotros nos interesamos en la reencarnación, o queremos saber si seguimos viviendo después de morir el cuerpo, cosas todas que son tan triviales. ¿Hemos comprendido la trivialidad de este deseo de continuidad? ¿Vemos que es sólo el proceso del pensar, la máquina del pensamiento que pide continuar? Tan pronto veis ese hecho, comprendéis la completa superficialidad, la estupidez de semejante deseo. ¿Continúa el 'yo' después de la muerte? ¿Qué importa? Y ¿qué es este 'yo' que deseáis continúe? Vuestros placeres y sueños, vuestras esperanzas, desesperaciones y alegrías, vuestra propiedad y el nombre que lleváis, vuestro mezquino y pequeño carácter, y los conocimientos que habéis adquirido en vuestra constreñida, estrecha vida, aumentados por los profesores, los literatos, los artistas. Eso es lo que queréis que continúe, y eso es todo.

Ahora bien, ya seáis viejos o jóvenes, tenéis que terminar con todo eso, terminar con ello por completo, quirúrgicamente, como un cirujano opera con un bisturí. Entonces la mente está sin ilusión y sin miedo; por consiguiente puede observar y comprender qué es la muerte. El miedo existe por causa del deseo de aferrarse a lo que es conocido. Lo conocido es el pasado viviendo en el presente y modificando el futuro. Esa en nuestra vida día tras día, año tras año, hasta que morimos; y ¿cómo puede una mente así comprender algo que no tiene tiempo, ningún motivo, algo del todo desconocido?

¿Comprendéis? La muerte es lo desconocido, y vosotros tenéis ideas sobre ella. Eludís examinar la muerte, o la racionalizáis, diciendo que es inevitable, o tenéis una creencia que os da consuelo, esperanza. Pero es sólo una mente madura, una mente sin miedo, sin ilusión, sin esta estúpida búsqueda de autoexpresión y continuidad, es sólo una mente así la que puede observar y descubrir qué es la muerte, porque sabe cómo vivir en el presente.

Por favor seguid esto. Vivir en el presente es estar sin desesperación, porque no hay añoranza del pasado ni esperanza en el futuro; por consiguiente la mente dice: 'El hoy me basta'. No elude el pasado ni se ciega para el futuro, pero ha comprendido la totalidad de la conciencia, que es no sólo lo individual, sino también lo colectivo, y por lo tanto no hay un 'yo' separado de los muchos. Al comprender la totalidad de sí misma, la mente ha comprendido lo particular tanto como lo universal, y por consiguiente ha dejado de lado la ambición, el esnobismo, el prestigio social. Todo eso ha desaparecido por completo de una mente que está viviendo por entero en lo presente, y muriendo por lo tanto para todo lo que ha conocido, a cada minuto del día. Entonces hallaréis, si habéis llegado hasta ahí, que la muerte y la vida son una sola cosa. Entonces estáis viviendo totalmente en el presente, atento por completo, sin elección, sin esfuerzo; la mente está siempre vacía, y desde ese vacío miráis, observáis, comprendéis, y por lo tanto vivir es morir. Lo que tiene continuidad nunca puede ser creativo. Sólo aquello que termina puede saber qué es crear. Cuando la vida es también la muerte, hay amor, hay verdad, hay creación; porque la muerte es lo desconocido, como lo son la verdad y el amor y la creación.

¿Queréis hacer algunas preguntas y discutir aquello de que he estado hablando esta mañana?

Pregunta: *¿Es el morir un acto de voluntad, o es lo desconocido mismo?*

KRISHNAMURTI: Señor, ¿habéis muerto alguna vez para vuestro placer, muerto para él simplemente sin discutir sin reaccionar, sin tratar de crear condiciones especiales, sin preguntar cómo vais a abandonarlo, ni por qué habéis de abandonarlo? ¿Habéis hecho eso alguna vez? Eso tendréis que hacerlo cuando muráis físicamente, ¿no es así? No podemos erguir con la muerte. No se le puede decir: 'Dadme unos pocos días más de vida'. No hay esfuerzo de voluntad en el morir, simplemente uno muere. O bien, ¿habéis muerto alguna vez para alguna de vuestras desesperaciones, vuestras ambiciones, simplemente abandonándolas, dejándolas de lado, como una hola que muere en el otoño, sin ninguna batalla de la voluntad, sin ansiedad por lo que os sucederá si lo hacéis? ¿Lo habéis hecho? Me temo que no. Cuando dejéis esta tienda, morid para algo a que os aferráis: vuestro hábito de fumar, vuestra apetencia sexual, vuestra ansia de ser famoso como artista, como poeta, como esto o aquello. Simplemente dejadlo eliminadlo como apartaríais alguna cosa estúpida sin

esfuerzo, sin elección, sin decisión. Si vuestra muerte para ello es total -y no sólo el abandono de los cigarrillos o de la bebida, que convertís en una cuestión tremenda-, sabréis qué significa vivir en el momento supremamente, sin esfuerzo, con todo vuestro ser; y entonces, tal vez, podrá abrirse una puerta hacia lo desconocido.

21 de julio de 1963

XVIII

Habéis podido observar que durante las siete reuniones que hemos tenido aquí, no he hablado en términos de ninguna teoría, creencia ni ideal. Para un hombre religioso no hay teoría alguna, ni creencias o ideales de ninguna clase, porque él vive siempre completamente en el activo presente. Toda dependencia de una idea, toda conformidad a un patrón, todo ajuste a una teoría o creencia, son por completo extraños a una mente que está buscando lo que es verdadero.

Pues bien, para la mayoría de nosotros, ciertas palabras -palabras como 'muerte', 'dolor', 'conflicto', 'oración', 'Dios'-, están cargadas con un sentido especial; tienen una extraordinaria significación para la mente, y estamos sobrecargados con estas palabras. Ellas moldean nuestras vidas haciéndonos imitar disciplinar, adaptar a un patrón establecido. Y esta mañana voy a utilizar una palabra así, una palabra que para muchos puede ser un poco extraña, mas para otros, que probablemente han leído algo sobre el tema, tendrá algún significado. Esa palabra es 'meditación'. La meditación, para la mayoría de las personas en Occidente, es una cosa exótica, extraña, asiática; y para las gentes de todas partes, tanto en Oriente como en Occidente, es algo que uno tiene que hacer si quiere hallar la verdad o Dios. Voy a hablar sobre ello porque para mí, una vida sin meditación es una vida desperdiciada. Si uno no conoce el profundo sentido y significado de la meditación, si vida cotidiana se vuelve muy superficial. Mas para comprender el contenido de esta palabra, y para ir más allá de la palabra, se requiere un pensar muy claro, una mente que esté alerta y activa.

Antes de entrar en esta cuestión de la meditación, necesitamos ver muy claramente qué entendemos por disciplina. Para la mayoría de nosotros, disciplina implica control, ajustar nuestro pensamiento y actividad a cierto modelo ideal. Conformarse, ajustarse, reprimir, seguir, irritar: todo esto esta implicado en la palabra 'disciplina'.

Por favor, seguid esto con mucho cuidado. Va a resultar muy difícil, arduo, y a menos que empleéis a fondo vuestra mente mientras yo lo examino, quedaréis completamente desorientados. Para seguir lo que el orador va a decir necesitareis toda vuestra energía.

En la mayoría de nosotros, la mente está condicionada por la disciplina; es moldeada por innumerables influencias pensamientos, experiencias, acciones; y la disciplina ha llegado a ser casi nuestra segunda naturaleza. Empezamos a disciplinarnos en la escuela, y continuamos del mismo modo durante el testo de nuestra vida, ajustándonos a las exigencias de la sociedad, adaptándonos al patrón social y moral establecido reprimiéndonos por el miedo, ajustándonos a la opinión pública, a lo que creemos está bien, etc. Nuestras mentes están condicionadas para buscar seguridad por medio de la disciplina, y sin embargo creemos que por la disciplina descubriremos qué es la verdad. Pero ciertamente, para descubrir qué es la verdad tenemos que estar libres de toda esta disciplina impuesta o autoimpuesta. Sólo puede descubrirse lo que es verdadero cuando hay liberación de la conformidad, de todo temor, y entonces hay disciplina de una naturaleza muy distinta. Ya no es disciplina en el sentido de imitación, represión o conformidad a un modelo. Es un movimiento libre, no el hacer algo por deseo de un resultado determinado, o porque uno tiene miedo. Ha de comprenderse claramente pues, que toda forma de disciplina, tal como la conocemos, indica un deseo de adaptarse, de estar seguro, y que detrás de este deseo hay miedo, el temor de estar inseguro, de no lograr lo que queremos, de no descubrir la verdad última, etc., etc.

Otra cosa muy necesaria es darse cuenta cuán condicionados estamos por la sociedad, por las innumerables experiencias que hemos tenido, lo que significa que debemos darnos cuenta por completo de toda nuestra conciencia, y no sólo de ciertas partes de ella. Darse cuenta implica observación a través del espacio, es decir, teniendo espacio en vuestra mente para que podáis observar sin opinión, sin valoración, sin conclusión. La mayoría de nosotros no tenemos espacio en nuestras mentes, porque llegamos a todo lo que observamos con una conclusión, con una idea, con una opinión, con un juicio o valoración; condenamos, aprobamos o justificamos lo que vemos, o nos identificamos con ello, de modo que no hay espacio alguno en que observar.

Por favor no convirtáis esto en una teoría, en algo que tengáis que practicar, lo cual sería terrible, porque lo que practicáis se convierte en un hábito. Desgraciadamente, la mayoría de nosotros vivimos en una serie de hábitos, agradables o desagradables, lo cual es totalmente destructivo para la inteligencia. Podéis ver la verdad o la falsedad de esto observándoos.

¿Sabéis qué es aprender? El aprender, en el verdadero sentido de la palabra, no es aditivo. No es adquirir conocimientos y luego, considerando, experimentando, agregarlos a lo que habéis aprendido antes. Cuando sólo reunís información y la sumáis a la que ya conocéis, jamás hay libertad para observar; por lo tanto no estáis aprendiendo. ¿Comprendéis? Si no, lo discutiremos.

Por 'darse cuenta' (awareness) entiendo un estado de vigilancia en el cual no hay elección. Simplemente observáis lo que es. Pero no podéis observar lo que es si tenéis una idea o una opinión sobre lo que veis, diciendo que es bueno o malo, o valorándolo de otra manera. Tenéis que daros plena cuenta de los movimientos de vuestros pensamientos, de vuestros sentimientos, tenéis que observar vuestras actividades, tanto conscientes como inconscientes, sin evaluación. Esto requiere una mente extraordinariamente alerta, activa. Pero en la mayoría de nosotros la mente es torpe, está medio dormida; sólo partes de ella son activas, las partes especializadas, con las cuales funcionamos automáticamente mediante la asociación, la memoria, como un cerebro electrónico. Para estar alerta, activa, sensible, la mente ha de tener espacio en el cual mirar las cosas sin el trasfondo de lo que ya conoce; y una de las funciones de la meditación es dar a la mente una enorme capacidad de alerta, de actividad y sensibilidad.

¿Estáis siguiendo todo esto?

Darse cuenta es vigilar vuestra actividad corporal, vuestro modo de andar, de sentaros, los movimientos de vuestras manos; es oír las palabras que usáis, observar todos vuestros pensamientos, todas vuestras emociones, reacciones. Incluye el darse cuenta de lo inconsciente, con sus tradiciones, su conocimiento instintivo, y el inmenso dolor que ha acumulado, no sólo el personal, sino el dolor humano. Tenéis que daros cuenta de *todo eso*; y no podéis daros cuenta si estáis sólo juzgando, evaluando, diciendo: 'Esto es bueno y eso es malo'. 'Esto lo conservaré y eso lo desecharé', todo lo cual sólo hace a la mente torpe, insensible.

Del darse cuenta viene la atención. La atención fluye del ciarse cuenta cuando en él no hay elección, ninguna preferencia ni experiencia personal -sobre esto hablaré luego-, sino cuando meramente se observa. Y para observar, debéis tener en la mente mucho espacio. Una mente enredada en la ambición, en la codicia, la envidia, en la procura de placer y autorrealización, con su inevitable pena, dolor, desesperación, angustia, una mente así carece de espacio para observar, para atender. Está llena de sus propios deseos, dando vueltas y más vueltas en sus propios remolinos de reacción. No podéis atender si vuestra mente no es altamente sensible, aguda, razonable, lógica, cuerda, sana, sin la menor sombra de neurosis. La mente tiene que explorar todos los rincones de sí misma, sin dejar alguno por descubrir; porque si queda un solo rincón oscuro de nuestra mente que temamos explorar, de eso surge la ilusión.

Cuando el cristiano ve a Cristo en su meditación, en su contemplación, cree que ha logrado algo extraordinario, pero sus visiones son meramente las proyecciones de su propio condicionamiento. Lo mismo pasa con el hindú que se sienta a la orilla de un río y entra en éxtasis. También él tiene visiones nacidas de su propio condicionamiento, y lo que ve no es, pues, en modo alguno una experiencia religiosa. Pero a través del darse cuenta, de la observación sin elección -que sólo es posible cuando en la mente hay espacio para observar- toda forma de condicionamiento se disuelve, y entonces la mente ya no es hindú, budista o cristiana, porque todas las ideas, creencias, esperanzas y temores han desaparecido. De esto viene la atención, no atención puesta en algo, sino un estado de atención en el que no hay experimentador y por lo tanto no hay experiencia. Comprender esto es de tremenda importancia para un hombre que realmente esté procurando descubrir qué es la verdad, qué es la religión, qué es Dios, qué hay más allá de las cosas creadas por la mente.

En el estado de atención no hay reacción: está uno simplemente atendiendo. La mente ha explorarlo y comprendido todos los rincones de sí misma, todos los motivos, exigencias, realizaciones, impulsos, penas inconscientes; por lo tanto, en el estado de atención hay espacio, vacío; no hay un experimentador que esté experimentando algo. Como está vacía, la mente no está proyectando, buscando, queriendo, esperando. Ha comprendido teclas sus propias reacciones y respuestas, sus profundidades, su superficialidad, y no queda nada. No hay división entre el observador y la cosa observaría. En cuanto haya una separación entre el observador y lo observado, hay conflicto; la misma brecha entre ellos es el conflicto. Hemos indagado eso, y hemos visto cuán importante es estar por completo libre de conflicto.

Tal vez esto sea un poco más complicado que aquello a lo que estáis acostumbrarlos, porque estoy hablando sobre la meditación, que es algo que está más allá de todas las palabras.

Pues bien, es sólo en el estado de atención que podéis ser una luz para vosotros mismos, y entonces toda acción de vuestra vida diaria surge de esa luz; *toda* acción, tanto si estáis realizando vuestra tarea, como si

estáis cocinando, paseando, remendando la ropa o lo que queráis. Todo este proceso es meditación, y sin él la religión carece de todo sentido, se convierte meramente en una superstición explotada por los sacerdotes.

Para la mayoría de las personas que practican lo que llaman meditación, esta es una forma de autohipnosis. Habiendo tomado lecciones de meditación o leído libros sobre ésta, se sientan con las piernas cruzadas y pasan por todos los artificios que han aprendido, respirar con la máxima regularidad, dominar sus pensamientos, etc., etc. Hay muchos sistemas de meditación, pero si comprendéis uno de ellos los habréis comprendido a todos, porque todos ellos se refieren al propio dominio o hipnosis para tener ciertas experiencias que son consideradas maravillosas, pero que de hecho son una ilusión. Esa forma de meditación es completamente pueril, no tiene sentido. Podríais dedicaros a ella durante diez mil años y jamás descubriríais qué es la verdad. Podéis tener visiones, podéis experimentar lo que creéis que es Dios, la verdad, y todo lo demás, pero todo será proyectado por vuestras propias reacciones, por vuestro propio condicionamiento, y en consecuencia no tendrá ningún sentido.

Aquello de que hablo es algo enteramente diferente: liberar la mente -mediante una intensa vigilancia- de todas sus reacciones, y producir en consecuencia -sin control, sin deliberada voluntad- un estado de interna quietud. Sólo la mente muy intensa, altamente sensible, es la que puede estar realmente quieta, no la mente que está paralizada por el temor por el dolor, por el gozo, o amortiguada por la adaptación a las innumerables exigencias sociales y psicológicas.

La verdadera meditación es la más elevada forma de inteligencia. No es cuestión de sentarse con las piernas cruzadas en un rincón, con los ojos cerrados, o ponerse con la cabeza en el suelo, o sea lo que fuere que hagáis. Meditar es daros cuenta por completo mientras camináis, mientras vais en el ómnibus, o mientras trabajáis en vuestra oficina o en vuestra cocina; daros cuenta completamente de las palabras que usáis, de los gestos que hacéis, de la forma en que habláis, del modo de comer, o de empujar a la gente en la calle. Darse cuenta sin elección de todas las cosas dentro y fuera de vosotros, es meditación. Si os dais cuenta así de la inocente propaganda política y religiosa, de las muchas influencias que os rodean, veréis cuán rápidamente comprendéis y os libráis de toda influencia a medida que entráis en contacto con ella.

Pero muy pocas personas llegan alguna vez hasta ahí, porque están demasiado condicionadas por sus tradiciones. Esto es particularmente cierto si por casualidad vive uno en la India, donde la gente tiene absolutamente que hacer ciertas cosas. Tienen que controlar el cuerpo por completo, y por ende dominar completamente su pensamiento. Mediante este dominio esperan alcanzar lo Supremo, pero lo que alcancen será el resultado de su propia autohipnosis. En el mundo cristiano hacéis la misma cosa de diferente manera. Pero aquello de que estoy hablando es algo que requiere la más alta forma de inteligencia.

Ahora bien, la mente que quiere experiencia no es inteligente; y si observáis, veréis que la mayoría de nosotros queremos experiencia. Como estamos cansados del reto y la respuesta de cada día, que hemos conocido por tanto tiempo, nos volvemos a la llamada meditación, o vamos a una iglesia, esperando por este o algún otro misterioso medio tener más y más profunda experiencia. Pero una mente que se halla en estado de querer experiencia, por exaltada que sea, no es inocente; por lo tanto no hay tal experiencia "religiosa". Es la mente que anhela, que busca, que tantea, la mente que teme, que está ansiosa, en desesperación, es sólo una mente así la que desea experiencia. Una mente muy sensible, siendo una luz para sí misma, no quiere ni necesita experiencia, y por lo tanto se halla en un estado de inocencia; y es sólo una mente inocente, altamente sensible, la que puede estar en quietud completa. Cuando la mente está por completo quieta porque cada una de sus partes es viviente, sensible, se encuentra entonces en un estado de meditación, y desde él seguir adelante para descubrir qué es la verdad. Pero mientras no se halle en ese estado de meditación, todo intento de la mente para descubrir qué es la verdad, qué es Dios, qué es el "algo" que está más allá de sí misma, será pura pérdida de tiempo y sólo conducirá a la ilusión. Para hallarse en ese estado de meditación se requiere una extraordinaria energía; y tendréis muy poca energía mientras estéis en conflicto, mientras tengáis los problemas del deseo. Es por eso que, como dije desde el principio mismo, todo conflicto, todo deseo de realización, con su esperanza y desesperación debe ser comprendido y disuelto. Entonces la mente no tiene ilusión, porque ya no tiene el poder de crearla.

Una mente que está atrapada en problemas, en el miedo, en la desesperanza, en el deseo de realizarse, siempre está creando ilusión, y se encuentra por lo tanto en un estado de neurosis. Eso es lo primero que hay que comprender. Pero cuando la mente es muy sensible y está libre de toda ilusión, en esa misma claridad y sensibilidad hay inteligencia; y sólo entonces puede la mente estar quieta por completo y sin esfuerzo. Ese estado de quietud completa y sin esfuerzo es el principio de la meditación.

Así pues, primero hay un darse cuenta, una observación sin elección de todos vuestros pensamientos y sentimientos, de todo lo que hacéis. De ahí viene un estado de atención que no tiene fronteras, pero en el cual la mente puede concentrarse; y de este estado de atención proviene la quietud de la mente. Y cuando la mente

está por completo quieta, sin ninguna ilusión, sin ninguna clase de autohipnosis, surge algo que no es creado por la mente.

Mirad, ahora viene la dificultad de tratar de expresar en palabras algo que es inexplicable, y ese algo es lo que estamos buscando. Todos queremos encontrar algo que esté más allá de este mundo de agonía, de tiranía, de fuerza y subyugación de este mundo que es tan indiferente, duro, brutal. Con nuestras ambiciones, nuestros nacionalismos, nuestra diplomacia, nuestras mentiras, estamos continuamente precipitando los horrores de la guerra; y como estamos cansados de todo eso, queremos paz. Queremos hallar en alguna parte un estado de quietud, de dicha, por lo que inventamos un Dios, un Salvador, u otro mundo que nos ofrece la paz que queremos si estamos dispuestos a hacer o creer ciertas cosas. Pero una mente condicionada, por mucho que quiera la paz, produce su propia destrucción; y eso es lo que de hecho está ocurriendo en el mundo. Todos los políticos, en todo el mundo, sean de la derecha o de la izquierda, utilizan esa palabra "paz", pero ella no tiene sentido alguno. Aquello de que estoy hablando es algo que está mucho más allá de todo eso.

La meditación es, pues, el vaciamiento de la mente de todas las cosas que la mente ha creado. Si hacéis eso -quizá no lo hagáis, pero no importa, escuchad esto simplemente- hallaréis que hay un extraordinario espacio en la mente, y ese espacio es libertad. Así pues, debéis buscar libertad desde el principio mismo, y no simplemente aguardar, esperando tenerla al final. Tenéis que buscar el significado de la libertad en vuestro trabajo, en vuestras relaciones, en todo lo que hacéis. Hallaréis entonces que la meditación es creación.

Creación es una palabra que todos usamos tan corriente tan fácilmente. Un pintor pone en el lienzo unos pocos colores y queda por ello enormemente excitado. Es su realización, el medio por el cual se expresa; es su mercadería con la que gana dinero o reputación. ¡Y a eso lo llama creación! Todo escritor "crea", y hay escuelas que enseñan a escribir "creativamente"; pero nada de eso tiene algo que ver con la creación. Todo eso es la respuesta condicionada de una mente que vive en una sociedad determinada.

La creación de la que +estoy hablando es algo por completo diferente. Es una mente que se halla en el estado de creación. Puede expresar o no ese estado. La expresión tiene muy poco valor. Ese estado de creación no tiene causa, y por lo tanto una mente que se encuentre en ese estado está en cada momento muriendo y viviendo y amando y siendo. La totalidad de esto es meditación.

¿Queréis discutir esto?

Pregunta: *¿Cómo puede mantenerse la atención que fluye del darse cuenta?*

KRISHNAMURTI: Si puedo decirlo con el mayor respeto, señor, creo que habéis hecho una pregunta bastante errónea ¿Por qué habríamos de desear mantener la atención? ¿Qué hay detrás de esa palabra, "mantener"? Quiero mantener una determinada relación con mi esposa, con mi marido, con un amigo. Quiero que siga en cierto nivel, en cierta tensión, para que siempre nos amemos y respondamos completamente uno al otro. O bien quiero mantener cierto sentimiento. Y ¿cómo lo voy a mantener? Diciendo: "Voy a cuidar que siga", es decir, por la volición, la voluntad. Y, ¿qué ocurre cuando mantenéis algo por la voluntad? Se vuelve quebradizo y se destruye. ¿Podéis mantener el amor por la volición, por la voluntad? Hay, pues, que abordar de otro modo esta cuestión.

Digamos que veo como en un relámpago qué significa darse cuenta. Lo veo plenamente, no apenas verbalmente. Me he sorprendido a mí mismo dándome cuenta sin elección, y de hecho lo he comprendido. Por un segundo me doy cuenta, y veo la extraordinaria libertad, la belleza y el regocijo de eso. Entonces me digo: "Tengo que mantenerlo"; y en cuanto quiero mantener ese estado, él se ha convertido en un recuerdo. Lo que mantengo no es el hecho, sino mi recuerdo del hecho, y en consecuencia es una cosa muerta. Por favor comprended esto.

Recuerdo a mi hermano, a mi hijo, a mi esposa, a mi marido, que ha muerto, y vivo en ese recuerdo, mantengo ese recuerdo, con todos sus placeres, desesperanzas, anhelos, ya sabéis todas las cosas por las que uno pasa. Pero no he descubierto qué significa morir; no me doy cuenta de todo el significado de la muerte. Tiene uno pues que darse cuenta del significado del hecho y no meramente vivir en un recuerdo. ¿Comprendéis, señor? No vivir en un recuerdo es no decir jamás de una experiencia de relación: "Quiero mantenerlo, quiero que continúe". Entonces, si alguien muere, no importa. Esto no es dureza o indiferencia. Sed sensibles para el presente a cada minuto, y veréis.

¿He sido explícito?

La verdad no tiene continuidad, porque está más allá del tiempo; y lo que tiene continuidad no es la verdad. La verdad ha de ser vista instantáneamente y olvidada -olvidada en el sentido de que no lleváis con vosotros como recuerdo la verdad que fue vista. Y como vuestra mente está despejada de recuerdos, en cualquier instante -en el minuto siguiente, el día próximo, o algún tiempo después- la verdad vendrá de nuevo.

Como no tiene continuidad, la verdad sólo puede verse cuando toda la mente está libre de este proceso de mantener, recordar, reconocer. Eso requiere extraordinaria atención, porque es muy fácil caer en decir: "Bueno, ayer la vi, y voy a vivir con ella". Si vivís con ella, estaréis viviendo con un recuerdo, que es una cosa muerta y carece de sentido, y ello os impedirá ver la verdad, en forma nueva, de refresco. Para ver la verdad o la belleza de esa montaña, vuestra mente ha de ser extraordinariamente sensible, no embotada por el recuerdo de las cosas que han sido; y eso requiere -como lo sabréis si os observáis- aguda atención. Por lo tanto no podéis dejar que vuestro cuerpo se vuelva torpe, perezoso. Debéis tener un cuerpo altamente alerta, sensible; porque el estado del cuerpo influye sobre el cerebro, y el cerebro influye sobre vuestro pensamiento, etc., etc. Psicosomáticamente, tiene uno que darse plena cuenta.

La memoria es mecánica, y es evidente que tiene su lugar. Sin memoria no sabríais dónde vivís, no sabríais leer, etc. Mas, para la mayoría de nosotros, la memoria, que es el pasarlo, interfiere la observación. Cuando habéis comprendido ese hecho, tenéis espacio para observar; y en ese espacio, durante una fracción de segundo, durante diez minutos, una hora -el período de tiempo no importa-, hay una percepción. Pero si convertís esa percepción en un recuerdo, no volveréis a ver otra vez.

La mayoría de nosotros vivimos en recuerdos; recuerdos de los tiempos agradables que pasamos cuando éramos jóvenes, recuerdos del sexo, de nuestras alegrías y desesperaciones, etc. Vivimos en el pasado, de modo que nuestras mentes están embotadas, y nuestra instrucción técnica contribuye así a convertirnos en autómatas. Yo hablo de algo enteramente distinto: volver la mente asombrosamente activa y muy sensible, por daros cuenta de todo lo que hacéis y no hacéis.

Pregunta: *Cuando estoy escuchando lo que se dice aquí, me siento muy vivo y sensible; pero cuando me voy solo, o cuando estoy en mi casa, esta sensibilidad desaparece.*

KRISHNAMURTI: Si sólo sois sensible mientras estáis aquí, se está influyendo sobre vos, y esto carece de todo valor. Es mera propaganda, y por lo tanto debe ser evitado, apartado, destruido, porque de ese modo creáis maestros, instructores, autoridades. Pero si os habéis observado al escuchar mientras yo hablaba, si os habéis dado cuenta de vuestras propias reacciones a cada minuto, mientras hemos proseguido durante más de una hora; si habéis estado despierto, no sólo para lo que estaba diciendo el que habla, sino también para los movimientos de vuestro propio pensamiento y sentimiento, entonces, cuando salgáis de esta tienda y os vayáis solo, conoceréis vuestro propio estado de mente y nunca volveréis a quedar ciegamente atrapado en eso.

Pregunta: *¿No creéis que el deseo de liberarse es en parte la causa de nuestro condicionamiento?*

KRISHNAMURTI: Desde luego, señor; el deseo de liberarse del condicionamiento sólo condiciona más. Pero si, en vez de reprimir el deseo, comprende uno todo el proceso de éste, en esa misma comprensión viene una liberación del condicionamiento. La liberación del condicionamiento no es un resultado directo. ¿Comprendéis? Si deliberadamente me propongo librarme de mi condicionamiento, ese deseo crea su propio condicionamiento. Puedo destruir una forma de condicionamiento, pero quedo preso en otra; mientras que si hay comprensión del deseo mismo, que incluye el deseo de liberarse, entonces esa comprensión misma destruye todo condicionamiento. La liberación del condicionamiento es un subproducto, no es importante. Lo importante es comprender qué es lo que crea condicionamiento.

23 de julio de 1963

XIX

Observamos que en la moderna civilización, en la que todo está siendo altamente organizado, hay cada vez menos y menos libertad en la acción. Estamos perdiendo espontaneidad y pasión en la acción. Para la mayoría de nosotros, la acción se ha convertido en rutina. Ya sea que vayamos a la oficina cada día, que lavemos platos en la cocina, que escribamos, pintemos, o lo que queráis, nuestra acción se está haciendo más y más canalizada, amoldada a una serie de normas; y cuando todo lo que hacemos se reduce así a una rutina, obviamente no se pone en duda la acción, no se inquiere en la acción en absoluto. Cuando tenemos problemas surge la cuestión de lo que es acertado hacer; pero entonces tratamos meramente de analizar nuestros problemas, o andamos a tientas, esperando hallar una solución. Esa es la única acción que conocemos. Pero

me parece que hay una clase de acción por completo diferente, que en realidad es inacción, y quisiera, si me se posible, entrar en esto con bastante profundidad esta mañana.

Jamás nos preguntamos o tratamos de descubrir lo que es la acción, fuera de nuestra rutinaria respuesta a las exigencias cotidianas de la sociedad, y fuera de nuestros esfuerzos para resolver algún problema particularmente urgente. Dentro de este estrecho campo procuramos descubrir qué es acertado hacer. Pero yo pienso que existe un campo de investigación mucho más amplio y una búsqueda mucho más profunda para descubrir lo que es la acción; y si podemos descubrir eso, entonces nuestras limitadas acciones en respuesta a las exigencias de una determinada sociedad, ya sea capitalista o socialista, tendrán una significación mucho mayor.

Así, pues, ¿qué es la acción? No estamos tratando de descubrir lo que uno haría bajo un particular conjunto de circunstancias; responderemos a eso algo más adelante. Si nos restringimos a preguntar qué hacer con respecto a una determinada cuestión, entonces la acción se vuelve superficial, limitada y poco significativa. La pregunta no es qué hacer, sino más bien: ¿qué es la acción?

Para la mayoría de nosotros, la acción tiene diversos motivos, o es una aproximación a algún ideal. Nuestra conducta es guiada por un concepto, por una fórmula, por una idea, de manera que hay una brecha entre la acción y la idea. Esta brecha, esta división, engendra conflicto, y por consiguiente perdemos energía; y sin energía no hay verdadera acción. La acción requiere la energía de la libertad, de la espontaneidad; y si la acción es condicionada, limitada por una idea, modelada según una fórmula a un sistema racionalizado de pensamiento, entonces la acción pierde su propio "momentum", su espontáneo impulso.

Espero poder explicar lo que quiero significar a medida que proseguimos. No hablo teóricamente. Como lo he señalado a menudo, no incurro en teorías, en meras ideas. En todas estas pláticas nos ocupamos de hechos, de la acción.

Ahora bien, mientras la acción sea limitada, confinada por una idea, esa acción no sólo crea conflicto y por lo tanto pierde energía, sino que le falta la espontaneidad que es tan productiva de energía. Sólo conocemos la limitada energía que engendra en nosotros el conflicto, la competencia, la fricción. Nuestra respuesta al reto depende de un concepto, de una idea, de una formulación, lo que significa que nuestra respuesta es limitada; y en consecuencia, me parece, perdemos la extraordinaria vitalidad de la acción.

Dicho de otro modo, si os observáis veréis que hay un concepto, una imagen, una idea de acuerdo a la cual estáis viviendo. Siempre estáis aproximando vuestra acción a esa idea, creando en consecuencia fricción, conflicto, y perdiendo energía. Mas para pensar muy claramente, para ser altamente sensibles, para sentir apasionadamente acerca de *cualquier cosa,* necesitamos tremenda energía. Así, me parece que para la mayoría de nosotros el problema es que nos falta energía interiormente, aunque exteriormente podamos ser muy activos ir a la oficina, hacer cosas en casa, etc. Interiormente no tenemos bastante energía para encarar un problema en forma directa y resolverlo en el instante. Llevamos el problema encima día tras día, y en consecuencia llegamos a estar recargados con problemas.

Ahora bien, ¿es posible actuar sin idea? Esto es, ¿podemos vivir completamente en el presente? Como vimos el otro día vivir completamente en el presente, prestar total atención al presente, es morir para el pasado. Esto exige un darse cuenta no sólo de los movimientos conscientes de la mente, sino también de sus movimientos inconscientes. Tenemos que darnos cuenta de todos nuestros pensamientos y sentimientos, de todas nuestras acciones, no de acuerdo a una idea o una fórmula, sino simplemente darnos cuenta de ellos sin interpretación, y en consecuencia vivir tan totalmente el presente que la acción sea inmediata, y no una aproximación a alguna idea o ideal.

Si os dais cuenta por completo del funcionamiento de vuestra mente, sabréis que constantemente estáis observando con una conclusión, y de acuerdo a esa conclusión aprobáis, condenáis, interpretáis, o tratáis de modificar lo que veis. Pero si no hay ninguna conclusión, ninguna interpretación, sino pura observación, entonces esta misma observación es acción sin idea. Después de todo, el cultivo del pensamiento, por necesario que sea, no es amor. El amor, me parece, es acción directa, no una acción pensada, ideada.

No se si os estoy comunicando lo que quiero transmitiros.

Mirad, cada uno de nosotros necesita una total mutación debe haber una completa transformación en lo profundo, en las raíces mismas de nuestra conciencia; de otro modo somos meros autómatas viviendo en un mundo sombrío, superficial, con todos sus conflictos, dolores, miserias, y respondiendo sólo a las exigencias y apremios más superficiales. Para producir esta fundamental revolución interna, necesitamos indagar la acción, debemos descubrir si hay una acción que no es dictada por las circunstancias, por la ambición, por las exigencias sociales, por los ideales reformatorios, por las presiones nacionalistas o de otra clase. Para descubrir si existe tal acción, me parece que necesitamos penetrar muy profundamente en nosotros mismos,

tan profundo que la mente ya no esté operando más de acuerdo a ideas, conclusiones, recuerdos, y sea por lo tanto capaz de vivir en ese total presente que por sí solo modifica la naturaleza misma de la acción.

Temo no estar transmitiéndoos esto en absoluto.

¿Qué es comunión? Quiero transmitiros algo que creo es muy importante, y si eso ha de ser transmitido, debe obviamente haber cooperación entre nosotros, entre el que escucha y el que habla. Así pues, ¿cómo cooperáis? ¿Cómo escucháis lo que se dice? ¿Escucháis sólo para captar la idea, el significado de las palabras? ¿O escucháis y al mismo tiempo observáis vuestras propias reacciones y respuestas, tanto conscientes como inconscientes? Esto es, ¿escucháis en el activo presente, o sólo aproximando vuestro pensamiento a lo que se dice? Quiero decir algo, que es esto: podemos vivir completamente en el presente, sin una idea fija, sin ningún pensamiento preconcebido, y este vivir completamente en el presente da la tremenda energía que se necesita para producir una revolución total en la mente. Esto es lo que quiero transmitir, y no sólo en palabras. Quiero transmitirlo de tal modo que sintáis su realidad, para que, cuando salgáis de aquí, se haya producido una tremenda revolución, una mutación.

Como decía el otro día, para la mayoría de nosotros el pensamiento se ha vuelto terriblemente importante -siendo el pensamiento la idea, ya sea racional o irracional, neurótica o la que se considera normal. El pensamiento guía nuestras vidas, crea nuestros fines y controla nuestras acciones. Ahora bien, para el que habla, lo que llamamos pensamiento no tiene importancia alguna, porque es la mera respuesta de la memoria, la voz de la tradición, de las experiencias acumuladas del pasado; y el pasado no puede hacer frente al siempre cambiante presente. Para afrontar el presente, la mente debe vaciarse por completo de pensamiento, para que haya observación sin idea; y es esta observación si idea la que da la inmensa energía para que la mutación pueda producirse. Es decir, la mente debe vaciarse de todas las cosas que la memoria ha puesto en ella. Necesitamos la memoria para funcionar, para actuar, para hacer cosas, debemos tener el pasado como conocimiento pero sin permitir que él interfiera de ningún modo con el presente, que es acción, energía.

Ahora bien, habéis escuchado lo que se acaba de decir. Cómo lo habéis escuchado? Habéis escuchado y observado de tal modo que veis el hecho por vosotros mismos? ¿O sólo habéis escuchado con la idea de que debéis vivir en el presente y captar su significado? O vemos el hecho, o tenemos una idea sobre el hecho y lo interpretamos de acuerdo con esa idea.

Mirad, en nuestras vidas hay muy poco amor; de hecho no sabemos lo que él significa. Conocemos lo que llamamos amor, que trae consigo celos, envidia, odio, confusión, desdicha. Todos conocemos eso bastante bien. Pero en realidad no sabemos qué significa hallarse en un estado de amor ¿verdad? Podemos amar a alguien en particular, pero no conocemos ese estado de ser extraordinariamente vital y puro que es el amor La mayoría de nosotros tenemos muy poco amor en nuestros corazones, y es por eso que lo exigimos de otro. Como no tenemos amor, buscamos generalmente alivio siguiendo la establecida avenida de la autorrealización, ya sea sexual o intelectual, o en alguna forma neurótica; de modo que nuestros problemas aumentan y se vuelven más y más agudos.

Ahora bien, yo estoy hablando de una mente que no tiene problema en absoluto, o que, más bien, cuando un problema surge, se enfrenta con él y lo comprende inmediatamente, de modo que no hay residuo y el problema no deja una huella. Esto es acción; esto es vivir en el presente. Vamos a tener problemas continuamente, problemas de diversas clases; ¿y no podemos, a medida que cada problema surge, afrontarlo tan completamente que él no deje una marca, el recuerdo de algo que hemos aprendido y con lo cual abordamos un problema nuevo? Si abordamos un problema nuevo con un recuerdo, no podemos resolver ese problema. Lo que procuro transmitiros es que hay una acción en la que la idea no está involucrada de ningún modo, y por consiguiente esa acción es directa y no el resultado de un recuerdo mecánico. Tal acción libera tremenda energía; y necesitáis enorme energía para descubrir lo que es verdadero, para descubrir qué hay más allá de la medida que el hombre ha establecido para sí mismo, mas allá de las cosas hechas por la mente.

Permitidme que exponga la cuestión de otro modo. La mayoría de nosotros llevamos una vida muy superficial, y por un tiempo estamos satisfechos viviendo en esta forma estrecha y mezquina. Luego, viendo que vivimos superficialmente, sentimos descontento y procuramos hallar un modo de volvernos profundos. Pero una mente superficial que trata de hacerse profunda sigue siendo superficial. Una mente mezquina puede procurar hallar a Dios, pero ella continuará siendo mezquina, y su Dios será también mezquino. Ahora bien, ¿cómo transformar por completo a la mente torpe, superficial, estúpida, de manera que sea totalmente viviente? *Esa* es la cuestión.

Las espantosas condiciones en el mundo exigen que tengáis una mente nueva, fresca, porque de otro modo los problemas aumentarán. Habrá más matanzas, más guerras, más confusión, más competencia, más lo que llamamos progreso, y más esclavitud a las cosas. Si vuestra mente no es sana quedará atronada por las circunstancias. No sólo eso, sino que también necesitáis una mente fresca, joven, para descubrir si existe algo

más allá de lo medible, más allá de las cosas hechas por la sociedad, más allá de las creencias y los dogmas inventarlos por los sacerdotes. Para eso necesitáis enorme energía, una energía que no es el producto del conflicto, una energía que no tiene ningún motivo. Y sólo podéis despertar esa liberadora y clarificante energía cuando habéis comprendido y disuelto en vosotros mismos toda forma de conflicto. El conflicto termina cuando hay autoconocimiento -conocimiento de la totalidad de vuestra propia conciencia. Ya hemos visto eso: cómo inquirir en uno mismo, de manera que no lo repetiré ahora.

Sin amor vivimos en dolor y desdicha, en eterno conflicto. Y seguramente que el amor no tiene conflicto. Podéis decir: "Eso no es más que una idea, un ideal, un estado teóricamente perfecto"; pero no lo es. El amor surge cuando comenzamos realmente a comprender la totalidad de nosotros mismos. Por eso lo importante es que uno descubra por sí mismo que está preso en las palabras, en la ideas. Somos esclavos de las fórmulas, de los conceptos, y la percepción de ese hecho altera la naturaleza misma de la acción. En la mutación de la acción hay pasión, que es energía; y cuando hay esta energía, que forma parte del amor, parte de la creación, la mente puede entrar en algo que ella no ha concebido ni formulado, algo desconocido. Podríamos tal vez discutir esto ¿verdad?

Pregunta: *Para darse cuenta tiene uno que meditar, y la meditación implica completa armonía de pensamiento y sentimiento. Si uno es incapaz de esa completa armonía, ¿cómo puede darse cuenta?*

KRISHNAMURTI: Cuando habláis de "daros cuenta", ¿que entendéis por esa expresión? Me doy cuenta de vosotros y vosotros de mí. Veo muchos rostros, muchos colores; veo la tienda, oigo el ruido del río y el canto de un pájaro; por esa abertura veo agitarse una hoja en el viento, etc. Me doy cuenta de todo eso, y de mis reacciones a todo eso. También me doy cuenta que estas reacciones surgen de acuerdo a mi condicionamiento, mis recuerdos, mis conocimientos acumulados. Veo que interpreto todo lo que oigo en términos de agrado o desagrado, según mis particulares prejuicios. Me doy plena cuenta de mis motivos, exigencias, impulsos, conscientes e inconscientes. Al usar las palabras "darse cuenta", el que habla incluye todo eso, pero tal vez el que pregunta no lo hace.

Interlocutor: *Si uno es neurótico o loco, no puede darse cuenta.*

KRISHNAMURTI: Evidentemente. Pero, aguardad un minuto. ¿Habláis de alguna otra persona que es neurótica, o comprendáis que lo sois vos mismo? No, por favor, no despachéis eso con la risa. Esta es una cuestión muy seria que os he planteado. Si uno se da cuenta que es neurótico -y darse cuenta es una cosa muy difícil de hacer-, entonces ya está saliendo de la propia neurosis. Pero la mayoría de nosotros no nos damos cuenta de nuestras peculiaridades, nuestros estados ligeramente desequilibrados, de nuestras exageraciones, idiosincrasias e ideas fijas. Darse cuenta de ello requiere constante atención, y la mayoría de nosotros no tenemos ni la energía, ni el tiempo ni la inclinación para observarnos. Preferimos acudir a un analista, a alguien que haga la tarea por nosotros, ,v en consecuencia complicamos aún más nuestras vidas. De modo que si sois neurótico, como lo somos la mayoría de nosotros, entonces, para producir un cambio tenéis que daros cuenta de vos mismo, no sólo superficial, sino profundamente. Tenéis que vigilar cada palabra, todas las cosas que sentís y pensáis, examinaros profundamente. Entonces quizá, de ese mismo darse cuenta venga la meditación. Pero ya hemos investigado eso, y no entraré en ello de nuevo.

Pregunta: *Cuando una madre da a luz un niño, se preocupa por él inmediatamente. ¿No hay amor en esta acción aun cuando pueda la mujer no tener la mente inocente?*

KRISHNAMURTI: Señor, ¿no queréis descubrir por vos mismo qué es la acción? ¿No queréis descubrir qué significa vivir totalmente en el presente? ¿No queréis despojaros de todas las cosas falsas que la sociedad y el ambiente os han impuesto y descubrir cuál es la verdad, cuál es el significado de toda esta cuestión del vivir? Eso requiere mucha investigación, que la mayoría de nosotros aparentemente no desea emprender, y de allí que hagamos preguntas que temo carezcan de importancia.

Señor, sabéis lo que pasa en el mundo: las amenazas de guerra, la fiebre de la competencia, las insensatas brutalidades. ¿Cuál es vuestra respuesta a todo esto? ¿No queréis descubrir cómo actuar en relación con todo eso? ¿O estamos tan interesados en nosotros mismos que no tenemos tiempo para las cuestiones más importantes? Quizá tengáis para todo esto una respuesta que os ha sido dada por alguna autoridad, y podáis en consecuencia responder, pero sólo en forma verbal, no profundamente, no desde vuestro corazón y vuestra mente desde vuestra propia profundidad. Es por eso que esta mañana he hablado sobre la acción. Un ser

humano tiene que actuar, su vivir mismo es acción, pero esa acción nos ha conducido a mucha miseria, corrupción, confusión; por consiguiente tenemos que hallar un modo completamente diferente de vivir. No podemos vivir meramente de acuerdo a una definición, de acuerdo a las ideas de Marx, Lenin, o cualquier otra autoridad. Tenemos que desprendernos de todo esto y descubrir por nosotros mismos qué es lo verdadero.

Pregunta: *Para pensar con claridad, para observar directamente, decís que necesitamos espacio en la mente, espacio entre uno mismo y lo que uno ve. La mayoría de nosotros carecemos de tal espacio, nuestras mentes están atestadas de ideas atiborradas de recuerdos. ¿Cómo vamos a lograr ese espacio?*

KRISHNAMURTI: ¡Hemos hablado ya tanto sobre esto! ¡Es asombroso el apremio, el vértigo con que vivimos! El mundo, tal como es, exige la clarificadora acción de una mente no embarullada, una mente que no sea neurótica, una mente que, para pensar no parte de un punto fijo. Ante todo, ¿veis la necesidad de una mente así? Y si veis la necesidad de esa mente, ¿cómo vais a conseguirla? ¿Os la puede dar alguien? Por cierto, tenéis que trabajar furiosamente, tenéis que poner toda vuestra energía para eso. Pero, como veis, la mayoría de nosotros no tenemos esa energía porque somos muy miedosos. Estamos con temor por nuestras pequeñas seguridades, por nuestro pequeño jardín particular, y ese temor nos sustrae toda la energía que tenemos. Tenéis pues que abordar todo eso tenéis que despojaros de todo temor. Hemos discutido esto durante estas nueve pláticas; y, como he dicho, cuando veis que vuestra mente es oscura, temerosa, ese mismo acto de ver produce una acción que destruye el miedo.

Pregunta: *¿Hay diferencia entre observarse y observar algo exterior?*

KRISHNAMURTI: Cuando decimos "exterior" e "interior", ¿qué entendemos con esas palabras? En lo exterior están las montañas, los árboles, el río, la gente. En lo interior, mis pensamientos privados, esperanzas, temores, reacciones; y también está el pensador que observa, juzga, condena, valora. Hay pues la división psicológica del pensador y el pensamiento, o el experimentador y la cosa experimentada, que es un aspecto de lo "interior" y lo "exterior"; y existe la división más evidente del mundo objetivo externo y el mundo subjetivo interno. Mi esposa es exterior y yo interior, siendo el "yo" mi ambición, mi codicia, mi brutalidad, mi crueldad, mi amor, y todo lo demás. Ahora bien, ¿cómo observáis lo exterior, y cómo observáis lo interior? ¿Observáis con una mente que sólo reacciona, esto es, con una mente que dice: "Eso es bueno, esto es malo", "Eso es una montaña, este es un árbol"? ¿O bien observáis sin pensamiento, sin idea?

Tal vez pueda aclararlo un poco presentándolo de modo distinto.

Cuando veis una flor, ¿la observáis botánicamente o no? Es decir, ¿le dais un nombre, o sólo la observáis sin nombrarla? ¿Veis la diferencia?

Examinémoslo un poquito más. Por nuestras circunstancias, crianza, educación, etc., la mayoría de nosotros quedamos embotados; estamos medio dormidos y necesitamos ser provocados, de lo contrario quedaríamos completamente dormidos. Ahora bien, siendo provocado, me veo forzado a observar. Generalmente observo muy poco. Observo solo las cosas que están inmediatamente en torno mío, las cosas que me interesan directamente. Pero el reto del mundo externo -la sociedad, los problemas económicos, el problema de las relaciones, la muerte, etc., etc.- me saca de mi letargo, de mi embotamiento, de mi pereza, y me vuelvo un poco más despierto, inteligente, sensible. Empiezo a interrogarme, a inquirir, a buscar, a tantear, a preguntar, a exigir, de modo que ya no necesito un reto exterior; y para el hombre que no necesita reto exterior, no hay división entre lo exterior y lo interior. Se halla en estado de indagación, de revolución; constantemente observa, investiga todo lo que le rodea y lo que está en su interior. Entonces, si avanza aún más, llega a ser una luz para sí mismo; está por completo despierto, y por lo tanto no necesita reto alguno. Pero eso está muy lejos para la mayoría de nosotros.

Decimos que existe lo externo y lo interno; pero ¿existe en realidad psicológicamente tal división? ¿O es como la marea que sale y entra? Si habéis escuchado esa pregunta y habéis observado en vos mismo para descubrir la verdad del asunto entonces ¿cómo miráis la montaña, el árbol, vuestra esposa vuestros hijos, vuestro prójimo, las ideas? ¿Cuál es vuestra relación con la lucha, el mal que hay en el mundo? ¿Sois parte de ello? ¿Sois el resultado de la sociedad, de vuestro ambiente? ¿O lo habéis comprendido y os habéis alejado de él? Si es así entonces ya sois algo del todo distinto; se está produciendo una mutación que os da una claridad, un empuje, un sentido de amor sin motivo.

Pregunta: *¿Es buena la acción espontánea?*

KRISHNAMURTI: ¿Sabéis lo difícil que es ser realmente espontáneo? Cuando estamos tan condicionados por la sociedad, cuando vivimos del recuerdo, del pasado, ¿cómo es posible que seamos espontáneos? Por cierto, hacer algo de modo espontáneo es actuar sin motivo, sin cálculo, sin ningún sentimiento autointeresado. No es una acción egocéntrica. Simplemente lo hacéis con la plenitud de vuestro ser. Mas para ser realmente espontáneos, necesitáis despojaros por completo del pasado. Sólo la mente inocente es la que puede ser espontánea.

25 de julio de 1963.

XX

Tal vez esta mañana podamos inquirir juntos algo que el hombre ha estado buscando durante siglos y siglos, y que, al parecer, muy pocos han encontrado. A través de su inquietud y dolor, de su pasajera felicidad, de toda su confusión y desdicha, el hombre ha creado innumerables dogmas y creencias relativos a ese algo al que, en Occidente y en Oriente, ha dado diferentes nombres. Llámeselo Dios, realidad, o lo que queráis, cada uno de nosotros lo está buscando; y, si hemos de explorar y descubrir por nosotros mismos si existe o no algo que está más al á de las cosas creadas por la mente, vamos a necesitar cierta destreza la destreza que viene en el movimiento mismo de la exploración. No es que primero hayáis de tener la destreza y luego exploréis; sino que en el proceso mismo de explorar, de descubrir, de profundizar, llega la destreza, la habilidad, la claridad con la cual mirar. Mas para eso debéis tener obviamente un profundo escepticismo, un cierto elemento de duda. Tiene que haber duda, no sólo de las religiones organizadas, sino también de todas las cosas que descubrís dentro de vosotros mismos en el movimiento de exploración. No podéis aceptar *cosa alguna*. No podéis aceptar lo que la sociedad y las religiones organizadas han impuesto a la mente, ni podéis aceptar ninguna de las reacciones que se producen al explorar, las reacciones que tenéis porque queréis algo permanente, estable, seguro. Si, por vuestro anhelo de seguridad, de permanencia, tenéis ciertas experiencias, y con esas experiencias estáis satisfechos; contentos, inevitablemente permaneceréis en un estado de estancamiento. Mas si desde el principio hay una actitud de interrogación, de duda, de escepticismo en todo lo que veis, en todo lo que sentís, entonces ese mismo escepticismo produce una destreza en la observación que es absolutamente necesaria para una mente que quiera explorar o inquirir algo que no puede ser concebido ni formulado.

Las religiones organizadas por todo el mundo han sostenido que existe algo no hecho por el hombre, algo que no es meramente mecánico, y le han dado muchísimos atributos. Durante siglos, esas religiones organizadas, mediante una incesante propaganda, han impuesto a la mente ciertos conceptos, y cada uno de nosotros, consciente o inconscientemente, está condicionado por esta largamente continuada y sutil propaganda. Para desechar todo ese condicionamiento se requiere muchísima energía; y para explorar, para inquirir en vosotros mismos, necesitáis, os lo aseguro, inmensa duda, duda de todas las cosas que descubrís.

Las religiones organizadas probablemente tuvieron al principio cierta utilidad para civilizar un poco al hombre; pero ahora ya no tienen significado alguno, porque el hombre ha perdido todo sentido de civilidad. Está preparado para matar a millares y barrer toda una ciudad en un momento. De modo que vosotros y yo tenemos que descubrir por nosotros mismos -y estoy seguro de que ésta es la intención de las personas más inteligentes y aun de los intelectuales- si existe en realidad algo que esté más allá de las creaciones de la mente. Descubrir no es aceptar o tener mero conocimiento de lo que han dicho sobre ello las diversas religiones; y descubrir es también diferente de querer experimentar ese algo. En cuanto deseáis experimentarlo, dejáis de dudar, ya no tenéis ningún escepticismo y sois entonces esclavos de vuestras experiencias.

Observad, por favor vuestro propio proceso explorativo mientras el orador habla. No os satisfagáis simplemente con sus palabras, sus explicaciones, porque entonces será él sólo el que esté haciendo la exploración, y vosotros os limitaréis a oír palabras que tienen muy poco significado. Pero si al escuchar participáis también en la exploración, descubriréis en vosotros mismos la destreza de una mente que se da cuenta, que es aguda, clara, incisiva, y entonces ya no hay cuestión de aceptar ninguna autoridad.

Pero, como veis, se nos ha criado bajo la autoridad. Toda nuestra vida se basa en la autoridad del pasado: la autoridad de lo que han dicho los diversos instructores religiosos, y la autoridad de los sacerdotes que tienen intereses creados tanto en el instructor como en la enseñanza. Hemos sido educarlos, condicionados, moldeados, por estas autoridades religiosas, y el indagarlo sólo exteriormente tiene muy poco valor. Aun en el mundo comunista, donde la religión organizada fue tabú durante un tiempo, se deja ahora actuar a los

sacerdotes, ¡porque la religión organizada se ha vuelto, en lo político, más o menos inofensiva en todo el mundo. Podéis practicar vuestras idiosincrasias particulares en materia de creencias religiosas, y mientras no haya amenaza a los poderes políticos existentes, os dejarán hacer lo que queráis acerca de la religión. Es sólo cuando os negáis a ser nacionalistas, a ir a la guerra, a matar en nombre de la patria, etc., que os convertís en un peligro. La religión organizada en el mundo occidental nunca se ha puesto enérgicamente contra el nacionalismo, contra la carnicería de la guerra; al contrario, ha alentado la guerra. Así, ahora somos seres humanos domesticados, condicionados por el temor, por la autoridad de la iglesia, del templo, del sacerdote, y la religión se ha convertido en una cosa muerta con la cual jugamos los domingos. Recurrimos a ella cuando estamos en profundo dolor y buscamos consuelo. Pero la religión, la cosa real, no da consuelo. No es una cosa doméstica que podéis llevar por ahí con vosotros. Es drástica, implacable. Os destruye. Y eso es lo que ahora vamos a explorar, a investigar.

Para explorar no podéis mirar lo que veis desde el punto de vista de ningún individuo o filosofía determinados. Para inquirir, para descubrirá tenéis que despojaros por completo del pasado. Para explorar tiene que haber virtud, no costumbre. La moralidad se ha convertido en costumbre, hábito, una cosa superficial condicionada por la estructura psicológica de la sociedad, como somos la mamaria de nosotros. Vivimos en la moralidad habitual, acostumbrada; y la virtud de la que estoy hablando es algo muy diferente.

La virtud no es autoridad en acción; pero en el proceso mismo de comprender la autoridad -comprenderla inteligentemente, con destreza, clara, profundamente- surge la virtud. Así como no podéis cultivar el amor, tampoco puede cultivarse la virtud; pero, si comprendéis el enorme significarlo, la hondura y brutalidad de la autoridad, de esa comprensión viene la belleza de la virtud.

Al principio el hombre inquiría, buscaba, tanteaba, pero esa indagación original, esa búsqueda, ha llegado a ser tradicional; es una cosa del pasado, que ahora es nuestra costumbre. La continuación de la tradición, de la autoridad del pasado, crea los valores que la sociedad ha impuesto a la mente, y que hemos incorporarlo a nosotros mismos como carácter. Ese carácter se convierte en el trasfondo de autoridad desde el cual vemos, observamos y experimentamos. Así pues, si queremos realmente inquirir, explorar, tenemos que liberarnos de este trasfondo de autoridad.

Por favor seguid esto. Si podemos seriamente explorar o inquirir en esta cuestión juntos, entonces tal vez cuando salgáis de aquí y os volváis a vuestras casas, podréis hacer frente a vuestros innumerables problemas y miserias con una mente distinta, con un corazón, con un sentimiento del todo diferentes. Después de todo, eso es lo que procuramos hacer aquí producir una completa revolución, una mutación en la conciencia. Y eso es muy importante, porque el mero cambio es degeneración. El cambio implica sólo una modificación de lo que ha sido. No es una revolución. Y nosotros hablamos de una revolución, una total mutación en nuestro modo de pensar sentir, ser. Semejante mutación no puede en forma alguna realizarse. Si permanecemos meramente en el nivel verbal o intelectual. Es por eso que, si tomáis con seriedad todo esto, tenéis que explorar las profundidades mismas de vuestro ser. En esa exploración descubriréis por vosotros mismos si existe o no algo más allá de la medida del hombre.

La autoridad psicológica como memoria, como el trasfondo que os guía, que moldea vuestro pensamiento y regula vuestra acción, ha de ser comprendida total y completamente. En esa comprensión nace la virtud real. La virtud es espontánea no es la cosa artificial que habéis levantado como una muralla de resistencia que os ayuda a manteneros seguramente encerrados dentro de vuestra actividad egocéntrica. La exploración implica destreza en la observación, y para eso debéis estar libres de toda autoridad -psicológicamente, en lo legal. ¿Comprendéis la diferencia? Si desobedecéis la autoridad de la ley, del policía en la calle, seréis detenidos y encarcelados. No estamos hablando de eso. Hablamos de liberarse de la autoridad psicológica, la autoridad que habéis erigido por los conocimientos, por el recuerdo, por las experiencias que habéis tenido. Mientras estéis enredados en la autoridad psicológica o en cualquier creencia que de consuelo, vuestra mente no será lo bastante ágil y sutil para una verdadera exploración. La mente que explora, que interroga, que inquiere, no permanece en un punto fijo, no adopta una posición desde la cual trata de explorar. Está en movimiento constante, y en ese movimiento mismo está la exploración.

Así pues, cuando empezáis a explorar, no estáis explorando algo que esté más allá de vosotros mismos. Exploráis todo el proceso de vuestra propia conciencia, porque esa es la base desde la que pensáis, desde la que sentís. Tenéis que empezar por examinar el instrumento mismo que va a explorar. ¿Comprendéis? Espero que estaré explicándome claramente.

Después de todo, sólo tenemos un instrumento, la mente, que es la sede del pensamiento. Y si la mente, con sus reacciones, no es investigada, explorada y comprendida por completo, no tiene uno medios de indagación.

Por favor seguid esto muy de cerca, porque va a ser bastante dificultoso. Cuando la mente comienza a observar sus propias reacciones, motivos, exigencias, impulsos, y as experiencias que ha acumulado en forma de memoria, surge una división entre el observador y la cosa observada, ¿no es así? Eso es lo que de hecho sucede. Ahora bien, mientras exista esta división entre el observador y la cosa observada, que crea conflicto no puede haber destreza en la observación, y por consiguiente no habrá verdadera exploración. Y se requiere una aguda percepción, cierta tensión en la observación, para que no surja esta división entre el observador y la cosa observada. Esta división sólo crea conflicto, y la destreza en la observación no proviene del conflicto; proviene de vuestra plena atención, lo que significa que el observador y la cosa observada son una sola cosa, no están separados. Al observaros a vosotros mismos, notaréis que el instrumento del pensamiento, del sentimiento, está eclipsado por la vasta experiencia de siglos, que, como conocimiento instintivo, ha llegado a ser la autoridad que os dice qué hacer y qué no hacer, y que proyecta hacia el futuro ciertos cuadros o imágenes basados en las condicionadas reacciones del pasado. Y tiene que estar libre de todo ese trasfondo para descubrir si hay o no algo más allá de la medida del hombre.

Cuando empezáis a inquirir en vosotros mismos, hallareis que vuestra mente está dividida en consciente e inconsciente; y para comprender la correcta exploración, toda vuestra conciencia ha de ser armónicamente una sola, no estar separada en dos cosas diferentes. Para producir esa armónica totalidad, no podéis artificialmente integrar o reunir las dos cosas distintas. Esa armonía, esa unidad, surge sólo cuando hay comprensión del proceso de la conciencia, lo que significa que la mente puede observarse de modo negativo, más bien que positivo, o sea que la mente puede observar sus propias reacciones sin guiar, ajustar o tratar de otro modo de cambiar lo que ve. En otras palabras, vuestra mente debe darse cuenta de sí misma, sin preferencias. Encontraréis entonces que vuestra mente se vuelve asombrosamente quieta, silenciosa, y en ese silencio puede observar mucho más profundamente su propio pensamiento.

Si realmente queréis observar algo: un arroyo, una montaña, un árbol, vuestra mente debe estar firme quieta, no perturbada. Del mismo modo, para explorar todo el campo de la conciencia, vuestra mente ha de estar por completo quieta, pero no disciplinada para estarlo. Una mente aquietada por la disciplina es una mente superficial muerta e inevitablemente degenera. Pero cuando la menté expiará y comprende todas sus reacciones, cuando se da cuenta de cada movimiento del pensamiento y del sentimiento, de esa alerta percepción viene un espontáneo silencio, una extraordinaria sensibilidad que es su propia disciplina.

La mayoría de nosotros somos disciplinados. La opinión de la sociedad, del vecino, de los diarios, libros y revistas que leemos todas esas influencias moldean nuestro pensamiento y sentimiento, nuestra conducta. Como reacción a todo eso, nos disciplinamos para ajustarnos a alguna idea o ideal, o lo que ha sancionado el Instructor, el Salvador, el Maestro. Toda disciplina así es mera conformidad, represión, no trae libertad. Pero cuando la mente se da cuenta por completo de todos los movimientos de su pensamiento y sentimiento, de esa sencilla profunda percepción viene una disciplina que nunca se ajusta. Esa disciplina es destreza de observación. No es posible que tendáis esa destreza si hay dependencia de la autoridad en cualquier forma: la autoridad del héroe, del ejemplo, del sacerdote, o la autoridad de lo que ya conocéis, porque la autoridad moldea y condiciona vuestra mente y por consiguiente limita vuestra indagación, vuestra sutileza, vuestra destreza en la observación.

Hallaréis que es sólo cuando la mente está por completo quieta, vacía, que cualquier cosa puede ser plenamente percibida. Necesitáis espacio, vacío, para observar; no puedo observaros si no hay espacio entre vosotros y yo. De igual modo, una mente paralizada por el dolor, cargada de problemas, una mente llena de sus propias vanidades, sus frustraciones, su ansia, de realizar, una mente presa en el nacionalismo y todas las demás mezquinas cosas de la vida, no está vacía, no tiene espacio, y en consecuencia es totalmente incapaz de observar. Cuando una mente así dice: “Tengo que explorar para descubrir si existe algo más allá de la mente”, eso carece de sentido. La mente ha de explorarse primero a sí misma.

Cuando la mente está por completo quieta, vacía -y eso exige una asombrosa percepción, una atención sin esfuerzo-, entonces, como he dicho, está ahí el comienzo de la meditación. Entonces puede ver, observar, escuchar, para descubrir directamente por sí misma si hay algo más allá de las medidas ideadas por el hombre para descubrir la realidad. Para el que habla, hay una realidad más allá de las cosas hechas por el hombre. Pero el que habla no tiene autoridad para nadie. Cada uno tiene que descubrir por sí mismo. El individuo tiene que hallarse en un estado de tremenda revolución, y a partir de esa mutación hay acción. En el proceso mismo de dejaros al descubierto, de descubrir todo el contenido de la conciencia, hay acción; y una mente así, en acción, es explosiva. Inevitablemente afecta a la sociedad; pero no se preocupa si tiene efecto o no.

La mayoría de nosotros queremos cambiar, reformar la sociedad; pero cada reforma necesita una reforma posterior, y todo cambio engendra desintegración, porque es la negación de la mutación completa. Yo hablo de la revolución psicológica; y cuando existe esa revolución, hay también acción total, no la acción parcial

que arranca de los diferentes niveles de nuestra conciencia. Es sólo la acción total, que parte de la totalidad de nuestro ser, la que tiene un efecto inmenso sobre el mundo.

Así pues una mente que busca la realidad ha de hallarse en un estado de constante observación, lo que significa que no hay acumulación ni autoridad. Ha de estar también en un estado de interrogación, de duda. Tiene que haber un sano escepticismo con respecto a todo lo que piensa o siente, a todo lo que considera importante o sin importancia, de modo que se despoje de tactos sus consoladores apoyos y se mantenga sola por completo. Tan sólo una mente así es inocente. y sólo ella puede descubrir si hay o no hay realidad.

¿Queréis discutir esto, alguno de vosotros?

Pregunta: *¿Puedo preguntar quién es el que se da cuenta, y sé hay diferencia entre el darse cuenta y la observación del observador?*

KRISHNAMURTI: Cuando escucháis de manera total la música, o a alguien que habla, ¿hay uno que escucha? Cuando observáis algo con atención completa, ¿hay un observador? Sólo cuando nuestra atención es parcial, incompleta, hay un observador aparte de la observación; y entonces preguntamos '¿Quién es el que observa?'

¿Cómo escucháis cualquier cosa? Escucháis parcialmente ¿no es así? No ponéis toda vuestra atención. No estáis hondamente interesados en lo que está diciendo el otro individuo y prestáis muy escasa atención; escucháis en forma descuidada, de modo que hay una división entre el escuchar y el que escucha. Pero, si escucháis algo con completa atención no existe tal división. Sabéis lo que entendemos por completa atención: atender sin esfuerzo. No digáis: 'Estoy distraído, ¿cómo voy a atender sin esfuerzo?'. Si prestáis atención a lo que llamáis distracción, entonces esa distracción deja de serlo, ¿no es así?

En general no prestamos atención, de modo que se nos adiestra en la concentración. Si en vuestro trabajo no os concentraseis en lo que estáis haciendo, perderíais vuestro empleo; así que se os entrena, se os condiciona, se os disciplina para concentraros. Tal concentración implica exclusión. Al querer concentraros en una sola cosa, tenéis forzosamente que excluir alguna otra. Cuando vuestro pensamiento se desvía de aquello en que queréis concentraros, hacia lo que tratáis de excluir llamáis a eso distracción; de modo que para vosotros, la concentración es una forma de conflicto, y eso es todo lo que conocemos la mayoría de nosotros.

Pues bien, yo hablo de algo enteramente diferente. Es atender sin conflicto. Es escuchar sin esfuerzo, sin trastorno, lo cual es escuchar con atención completa; y podéis escuchar con atención completa sólo cuando al escuchar no hay beneficio ni motivo personal, no hay deseo, ni interpretación. Sencillamente estáis escuchando. En ese estado de escuchar total, no hay una entidad que escucha, no hay un "escuchador' separado del acto de escuchar. Es un proceso unitario que tiene lugar cuando estáis interesados por completo en algo.

¿Habéis observado alguna vez a un niño con un juguete nuevo? Hasta que se familiariza y se aburre con él, el juguete lo absorbe. Se siente tan fuertemente atraído por el juguete que temporariamente es una sola cosa con él; no hay distracción, porque el juguete lo ha absorbido por completo. Nosotros también queremos estar completamente absortos en algo: Dios, el sexo, el amor, cien cosas. Queremos estar tan entregados a aleo, que ello se apodere por completo de nosotros; pero esta absorción no es atención. La mayoría de nosotros tenemos algo dentro o fuera de la piel a lo cual estamos entregados y en lo que podemos absorbernos: una creencia, una esperanza, una relación, una forma determinada de trabajo o entretenimiento, y todos estos compromisos son siempre neuróticos. Y cualquiera sea la sociedad en que viváis, la comunista o cualquier otra, exige que os entreguéis a algo: a un partido, a una ideología, a la defensa del Estado, porque de lo contrario seréis un ser humano peligroso. Pero cuando ni lo externo ni lo interno os absorbe, y habéis comprendido todo el proceso de la concentración y la exclusión, entonces de esa comprensión viene un estado de simple percepción, de atención sin esfuerzo en la cual están alerta, completamente atentos, vuestro cuerpo, vuestra mente, todo vuestro ser.

Señor, escuchad ese tren que pasa. Si escucháis el ruido, su estrépito, sin resistencia, sin ningún sentimiento de erigir un muro contra él, si lo escucháis completamente, entonces hallaréis que no existe el que escucha.

Pregunta: *Habláis de la inmensa energía que se requiere para la atención completa. ¿Cómo va uno a tener esa energía?*

KRISHNAMURTI: ¿Cómo tenemos energía? Por lo pronto, comiendo los alimentos adecuados, o la clase de alimento que uno necesite, haciendo suficiente ejercicio y durmiendo lo necesario. Y la mayoría de nosotros derivamos también energía de la competencia, de la lucha, del conflicto, ¿no es así? Esa es la única energía que conocemos. Como estamos presos en esa limitada energía y queremos por consiguiente expandir nuestra conciencia, recurrimos a las drogas. Hay varias que ayudan a expandir la conciencia; y en el momento de esa expansión provocada por una droga, nos sentimos tremendamente despiertos, sensibles. Ello nos da una cualidad distinta, un vivo sentido de 'otra cosa'. Este efecto ha sido descrito por diversas personas que han tomado realmente las drogas.

Ahora bien, ¿cómo despertamos en nosotros mismos una energía que tiene su propio ímpetu, es decir, su propia causa y su efecto, una energía que no tiene resistencia ni se deteriora? ¿Cómo la consigue uno? Las religiones organizadas han aconsejado diversos métodos, y se dice que practicando un método determinado logra uno esta energía. Pero los métodos no dan esta energía. La práctica de un método implica adaptación, resistencia, negación, aceptación, ajuste, de modo que se está simplemente desgastando la energía que uno tiene. Si veis la verdad de esto, nunca practicaréis ningún método. Eso por un lado. En segundo lugar, si la energía tiene un motivo, un fin hacia el cual se dirige, esa energía es autodestructora. Y, para la mayoría de nosotros, la energía tiene un motivo, ¿no es verdad? Nos mueve un deseo de lograr, de llegar a ser esto o aquello, y por lo tanto nuestra energía se anula a sí misma. En tercer lugar, la energía se hace débil, insignificante, cuando se ajusta al pasado; y tal vez ésta es nuestra mayor dificultad. El pasado no es sólo los muchos ayeres, sino también cada minuto que se acumula, el recuerdo de la cosa que terminó un segundo antes. Esta acumulación en la mente es también destructora de energía.

Así pues, para despertar esta energía, la mente no ha de tener resistencia, ningún motivo, ningún fin en vista, ni debe estar presa en el tiempo, en forma de ayer, hoy y mañana. Entonces la energía se está renovando constantemente y por eso no degenera. Una mente así no está comprometida, es libre por completo; y sólo una mente tal puede hallar lo innombrable, ese extraordinario algo que está más allá de las palabras. La mente ha de librarse de lo conocido para entrar lo desconocido.

28 de julio de 1963